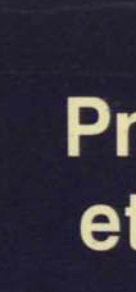
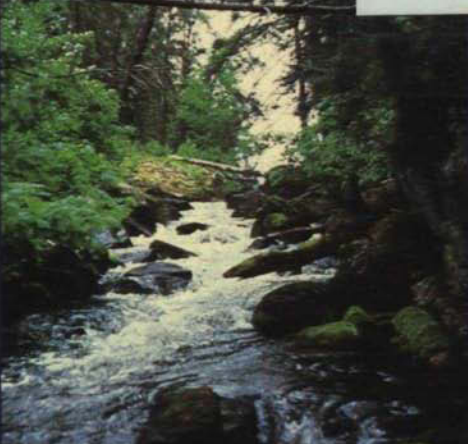


Pêches et Océans | Fisheries and Oceans

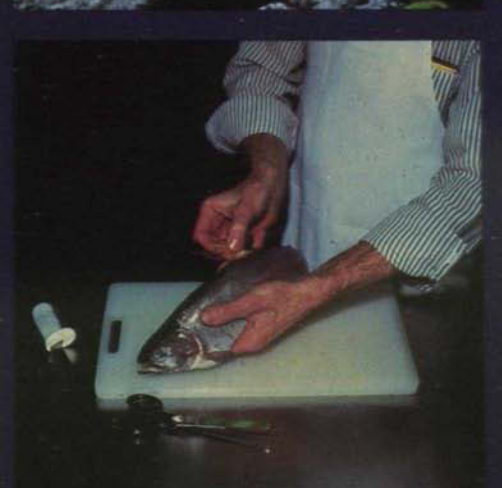




Guide

Préparation et Cuisson

POISSON D'EAU DOUCE



David G. Iredale
et
Roberta K. York





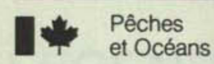
Canadä

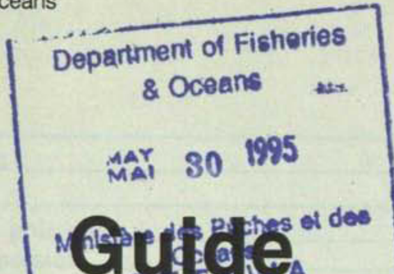
Publié par:
Direction du développement des pêches
Ministère des Pêches et des Océans
Institut des eaux douces
Winnipeg (Canada)

FM-W-83-002F

N° de catalogue: Fs 23-44/1983F
ISBN 0-662-92734-6

(Also available in English)





Guide
Préparation et Cuisson
POISSON D'EAU DOUCE

David G. Iredale
et
Roberta K. York

Traduction: Catherine Rancy

Canada

LÉGENDES

INTRODUCTION

Les Canadiens connaissent de mieux en mieux la valeur nutritive du poisson, d'où leur intérêt grandissant pour les méthodes traditionnelles de préparation domestique du poisson. Cette brochure a été écrite dans la perspective du poisson d'eau douce, mais il s'agit en fait d'un guide des méthodes pratiques de traitement du poisson, de sa mise en conserve et de sa cuisson, quelle que soit son espèce, qu'il s'agisse de poisson d'eau douce ou de poisson de mer, de poisson pris à la ligne ou acheté au marché.

Chacune des méthodes présentées comprend une explication du processus en question et une énumération des différentes étapes appropriées. Avec un peu d'expérience et de patience, n'importe qui peut acquérir la dextérité nécessaire à la préparation du poisson et profiter ainsi au maximum des richesses canadiennes en poisson d'eau douce.

TRAITEMENT DES PRISES

Le poisson se détériore très rapidement. Des altérations ont lieu dès qu'il est pris et, si on ne les arrête pas aussitôt en le traitant correctement et le mettant au frais, la qualité de la chair est affectée et finalement le poisson se gâte. Ces altérations comprennent: (1) le ramollissement des tissus et la détérioration qui en résulte pour la texture et la saveur; (2) la multiplication des bactéries présentes naturellement dans les viscères, provoquant une décomposition marquée par un ramollissement de la paroi abdominale et une séparation entre la chair et la cage thoracique, ainsi qu'une altération de la saveur; et (3) la multiplication des bactéries sur la peau et les branchies, provoquant une odeur désagréable. Ces altérations sont lentes à la température de la glace, mais elles s'accélèrent si le poisson est conservé à des températures plus élevées. Une manipulation brutale les aggrave encore, car la chair risque d'être meurtrie et les organes internes risquent d'être écrasés.

Le poisson qui vient d'être pris devrait être mis au frais, dès que possible, dans de la glace concassée ou finement pilée. Placez le poisson sur le dos entre les couches de glace dans un récipient propre, de préférence muni de trous d'évacuation à la base. Gardez-vous d'empiler plus de quatre couches de poisson dans un récipient, afin d'éviter une pression excessive sur la couche du fond. Recouvrez abondamment avec de la glace (**figure 1**) et gardez au frais jusqu'au moment de la préparation.

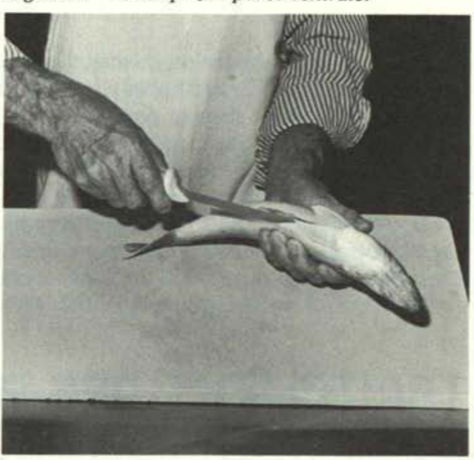
Si vous n'avez pas de glace à votre disposition, vous pouvez envelopper le poisson pendant un certain temps et le déposer dans un endroit frais. La période d'attente du poisson couché dans de la glace sans avoir été nettoyé *doit être réduite au strict minimum.* Pour garder sa qualité, le poisson doit être nettoyé, paré et remis dans de la glace le plus tôt possible.

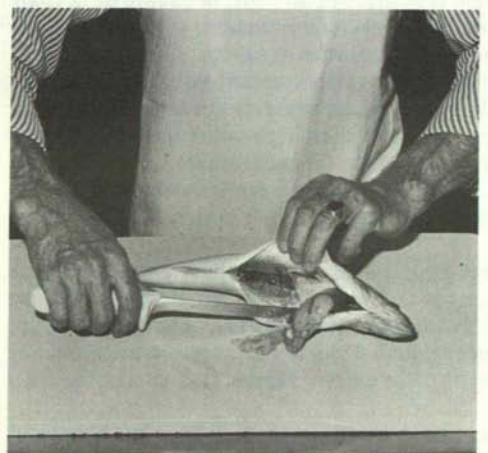
PRÉPARATION INITIALE

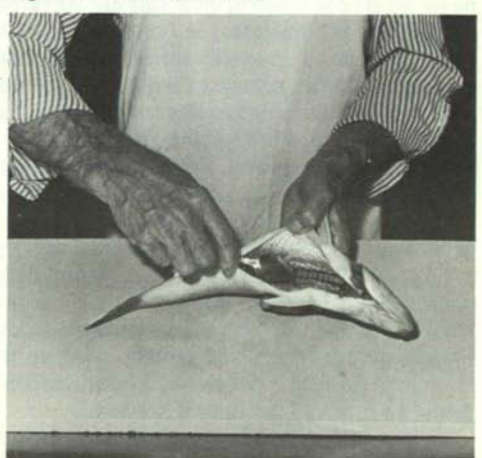
La préparation initiale comprend le nettoyage du poisson (éviscération et l'excision des branchies), la tête et les nageoires sont retirées au besoin, et l'écaillage, le filetage, le dépiautage et le désossement.

Pour ce travail, il faut un endroit frais, propre et fermé; de l'eau courante froide, une évacuation correcte; une table ou autre surface plate et une planche à découper munie d'une surface non absorbante et facile à nettoyer; un couteau à découper très tranchant et des ciseaux; un stock de glace concassée ou finement pilée; des récipients propres pour recevoir le poisson et un contenant muni d'un couvercle pour les déchets.


Figure 1. Poissons mis au frais


Figure 2. Découpez la paroi ventrale.


Figure 3. Retirez les entrailles.


Figure 4. Retirez les reins.

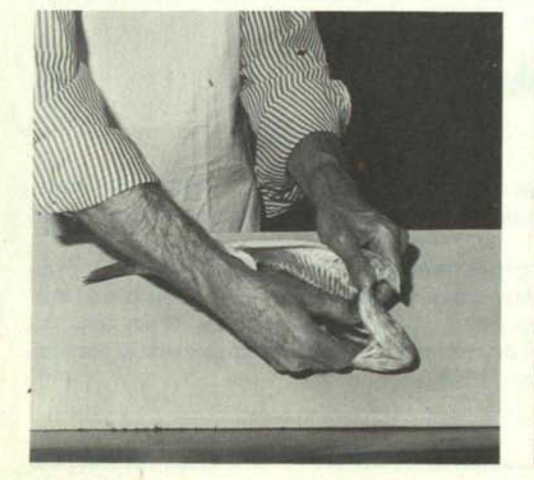

Figure 5. Retirez les branchies.


Figure 6. Rincez le poisson nettoyé.

COMMENT NETTOYER LE POISSON

Tenir le poisson délicatement, mais fermement, avec une main et insérer la pointe d'un couteau tranchant à la lame étroite ou des ciseaux dans l'ouverture anale; découper la paroi ventrale de cette ouverture jusqu'à la tête (**figure** 2).

Ouvrir le ventre et retirer les entrailles (**figure** 3), en les coupant à la gorge si besoin est.

Avec une cuillère ou un couteau de forme appropriée, gratter la ligne rouge sombre des reins, qui sont fixés à la colonne vertébrale (**figure** 4).

Retirer les branchies, si vous désirez garder la tête, en les arrachant avec les doigts ou en les découpant à l'aide de ciseaux (**figure** 5).

Rincer la cavité abdominale et l'extérieur du poisson à l'eau courante fraîche (**figure** 6).

Empaqueter le poisson nettoyé dans de la glace concassée ou finement pilée (**figure** 7) ou l'envelopper étanchement et le mettre au frais.

COMMENT ÉCAILLER LE POISSON

Il ne faut pas écailler le poisson avant de l'avoir nettoyé, car cette opération peut causer la rupture des entrailles et ainsi amorcer une détérioration inutile.

On peut écailler le poisson sur une planche à découper ou dans un évier sous l'eau courante, ce qui évite de disperser les écailles.

Tenir le poisson fermement par la queue, d'une main, et retirer les écailles de l'autre, en poussant un couteau sous les écailles dans une position presque horizontale, et en ayant soin de ne pas couper la peau (**figure** 8). (On peut aussi utiliser un écailleur de poisson.)

Rincer le poisson à l'eau courante fraîche pour ôter les écailles détachées.

On obtient ainsi le poisson paré ou le poisson *entier nettoyé* décrit à la page 27. En enlevant la tête et les nageoires, le poisson devient *prêt pour la cuisson.*

COMMENT FILETER ET DÉPIAUTER LE POISSON

Placer le poisson nettoyé sur une planche à découper, la tête du côté droit (du côté gauche si vous êtes gaucher) et le dos du poisson vers vous. À l'aide d'un couteau tranchant, couper la peau et la chair derrière la tête jusqu'à la colonne vertébrale (**figure** 9). Incliner le couteau à l'horizontale et couper jusqu'à la queue en utilisant le couteau comme une scie et en le gardant le plus près possible de la colonne vertébrale (**figure** 10). Retourner le poisson et répéter l'opération de l'autre côté pour ôter l'autre filet.

Pour ôter les arêtes de la cage thoracique, déposer le filet avec le côté coupé face à vous et avec la zone d'arêtes à votre gauche (à votre droite si vous êtes gaucher). Découper les arêtes en exerçant avec votre couteau une légère pression vers le haut par en-dessous des arêtes, en prenant soin d'enlever aussi peu de chair que possible (**figure** 11).

Figure 7. Placez le poisson nettoyé dans de la glace.



Figure 8. Retirez les écailles.



Figure 9. Première coupe derrière la tête.

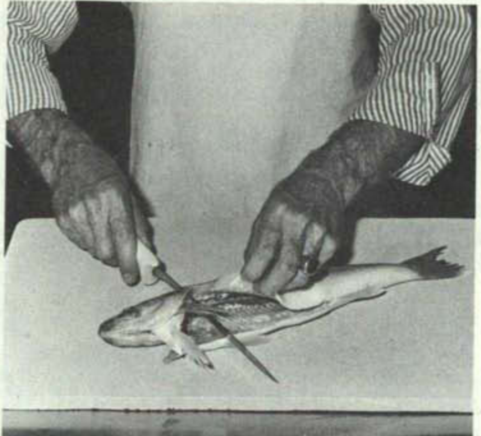
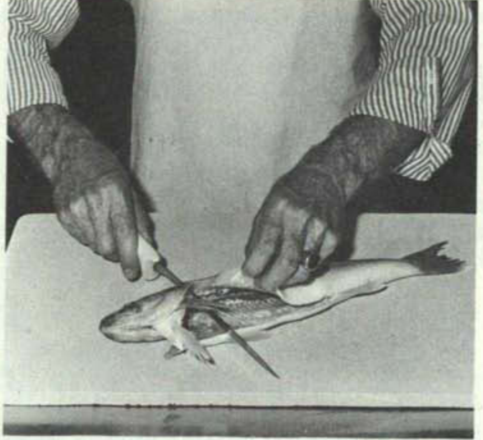



Figure 10. Levez les filets.

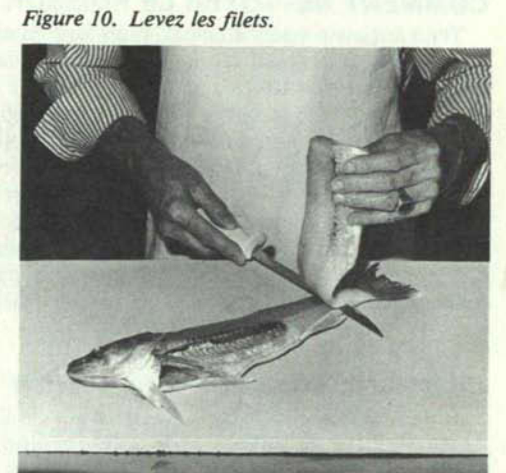


Figure 11. Dégagez la cage thoracique.

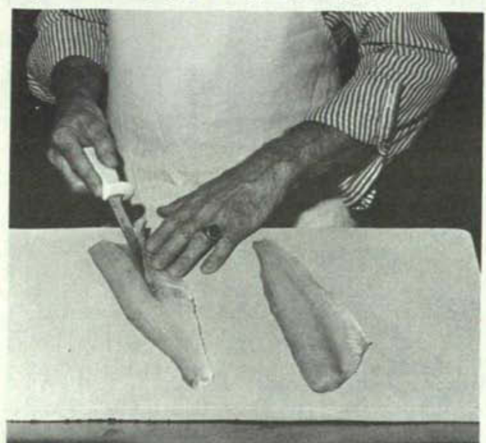


Figure 12. Découpez les nageoires pelviennes.

Figure 13. Position de départ pour dépiauter

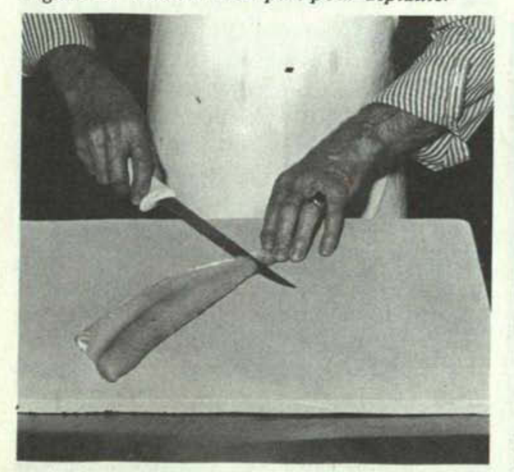
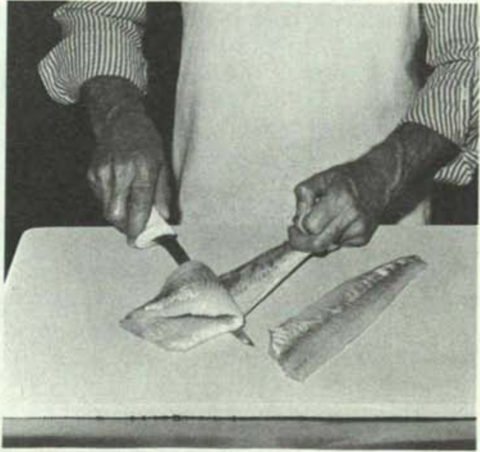


Figure 14. Séparez la peau.



Découper les nageoires pelviennes (figure 12).

Pour dépiauter le poisson, déposer le filet en diagonale en tenant la queue entre le pouce et l'index d'une main (figure 13). Introduire le couteau dans la chair, à environ 1 cm (1/2 pouce) de la base de la queue. Séparer la peau en utilisant le couteau comme une scie, en gardant la lame bien à plat et en serrant très solidement la peau déjà séparée du côté de la queue (figure 14).

Rincer les filets dépiautés, les égoutter et les essuyer avec des serviettes de papier.

COMMENT DÉSOSSER DU POISSON NETTOYÉ

Voici une méthode pour ôter presque toutes les arêtes d'un poisson nettoyé et écaillé ou d'un poisson paré que l'on veut préparer au four, au barbecue, poché, à la vapeur, à l'étouffée ou que l'on veut fumer. Cette méthode s'applique à toutes les variétés de poisson, sauf les poissons plats d'eau de mer, et à toutes les tailles.

Retirer les nageoires

Avec le bout d'un couteau tranchant, faire une incision de chaque côté de la nageoire dorsale (le long du dos) et détacher la nageoire et les arêtes qui y sont attachées. Retirer la nageoire anale (à la base de la cavité ventrale près de la queue) en découpant de chaque côté de la nageoire et en la détachant avec les arêtes qui y sont attachées. Avec des ciseaux, découper les nageoires pectorales près de la tête et les nageoires pelviennes au centre du ventre et enlever la nageoire caudale (figure 15).

Enlever la colonne vertébrale

Continuer l'incision le long du ventre jusqu'à la queue de façon à mettre à nu la colonne vertébrale (figure 16). Faire une légère incision pour dégager la jointure des arêtes de la cage thoracique de chaque côté de la colonne vertébrale, puis découper à travers la colonne vertébrale pour la détacher de la tête (figure 17). Avec les doigts, séparer la chair des petites arêtes attachées à la colonne vertébrale (figure 18). Retirer la colonne vertébrale d'une seule pièce, en utilisant des ciseaux pour la détacher de la queue (figure 19).

Enlever les arêtes de la cage thoracique

Déposer le poisson partiellement désossé, la peau contre la table, et détacher soigneusement la cage de la chair, avec une légère pression du couteau vers le haut par en-dessous des arêtes, en prenant soin d'enlever aussi peu de chair que possible (figure 20).

Figure 15. Retirez les nageoires.

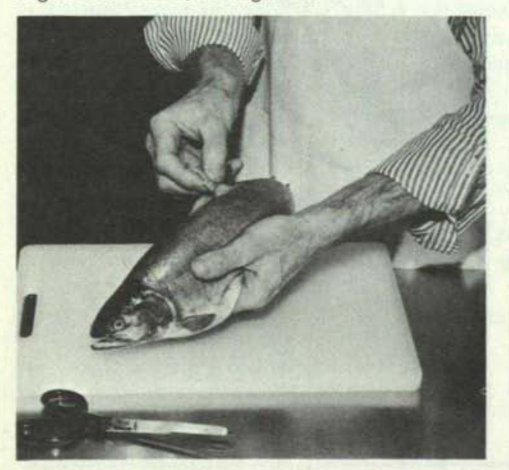


Figure 16. Tranchez jusqu'à l'arête centrale.

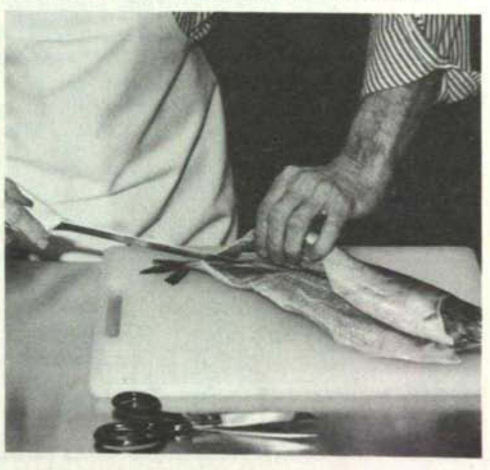


Figure 17. Séparez l'arête centrale de la tête.



Figure 18. Retirez l'arête centrale.



Figure 19. Détachez l'arête centrale de la queue.

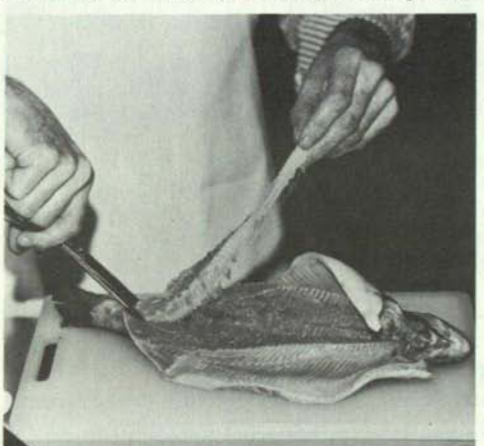


Figure 20. Enlevez les arêtes de la cage thoracique.

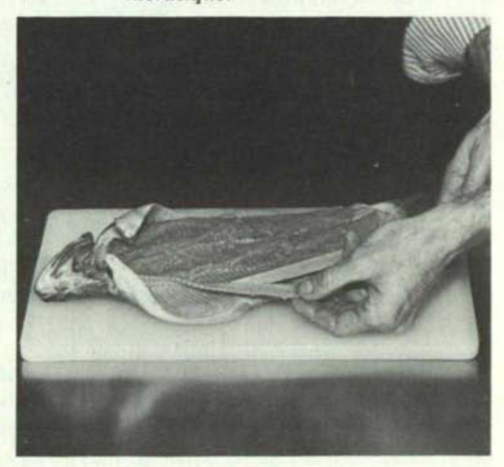
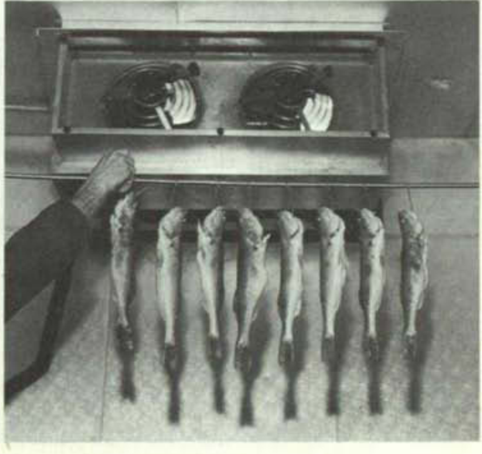


Figure 21. Congélation sur un plateau.



Figure 22. Poissons suspendus pour congélation par jet d'air



CONSERVATION

Les méthodes les plus courantes de conservation du poisson d'eau douce sont la congélation et la mise en conserve. La congélation est la méthode la plus facile et la moins risquée.

CONGÉLATION

La fausse croyance que la congélation empêche toute détérioration est assez répandue. En fait, la congélation ne fait que ralentir la détérioration; des altérations chimiques et physiques ont lieu au cours de la congélation, ce qui diminue la qualité du poisson et finit par le rendre désagréable au goût.

Parmi ces altérations, on remarque un durcissement progressif et un dessèchement de la chair. La saveur caractéristique de chaque espèce disparaît peu à peu, pour laisser un produit quelque peu fade. Toutes les espèces deviennent rances, mais l'altération du goût est plus prononcée parmi les espèces à chair grasse.

La qualité qu'on est en droit d'attendre après avoir décongelé du poisson dépend de plusieurs facteurs.

La qualité initiale du poisson avant qu'il ait été congelé

La congélation ne peut améliorer la qualité initiale. Au mieux, elle ne peut que retenir pour une période limitée la qualité de départ.

La vitesse de congélation

Une congélation lente produit de gros cristaux de glace dans la chair, ce qui provoque une rupture des parois cellulaires. Au cours de la décongélation, le poisson perd des sucs précieux: sa chair se rétrécit, sa texture est abîmée et son goût est altéré.

La température de conservation dans un congélateur

Tous les changements qui ont pour résultat la détérioration des produits de la pêche soumis à la congélation sont accélérés par une hausse de la température et ralentis par sa baisse. Pour conserver une qualité élevée, on recommande une température constante égale ou inférieure à – 18°C (0°F), température moyenne d'un congélateur familial. Toute hausse de la température du poisson congelé au dessus de – 18°C (0°F), même pour une courte période, endommage sa qualité. Ce dommage causé par la température est permanent: même si les dégâts sont enrayés par une nouvelle baisse de la température, la durée de conservation du poisson est désormais diminuée et sa saveur est affectée.

Durée d'entreposage

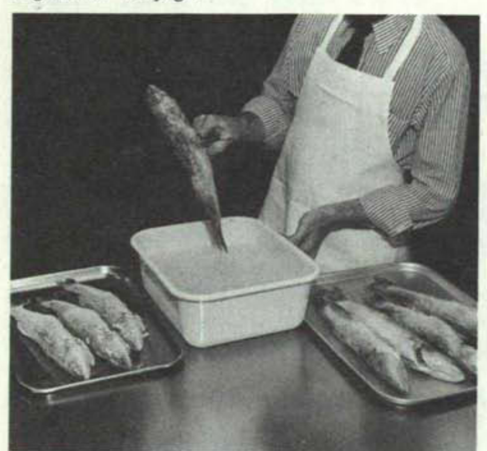
La qualité diminue avec le temps. À condition de fournir une température constante de -18°C (0°F), les durées d'entreposage sont les suivantes:

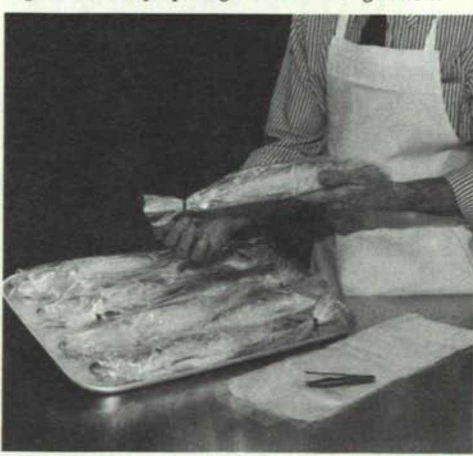
poisson à chair maigre - jusqu'à 6 mois
poisson à chair moyennement grasse - jusqu'à 4 mois
poisson à chair grasse - jusqu'à 2 mois
(voir tableau 6)

Présence d'enveloppe protectrice

Si le poisson est placé directement dans un congélateur sans enveloppe étanche appropriée, le poisson se dessèche, ce qui a pour résultat une « brûlure de congélateur » et une accélération du rancissement.

La congélation et l'entreposage de poissons nettoyés ou de filets peuvent se faire des trois façons suivantes:


Figure 23. Glaçage.


Figure 24. Empaquetage avant la congélation.

1. Congélation individuelle et glaçage. Les poissons peuvent être disposés séparément sur un ou plusieurs plateaux (figure 21), et placés dans la partie inférieure du congélateur jusqu'à ce qu'ils soient gelés. Si vous en avez la possibilité, vous pouvez congeler des poissons nettoyés en les suspendant par la tête à des crochets d'acier inoxydable dans un courant d'air glacial. Ce type de congélation est généralement disponible dans les installations semi-commerciales ou commerciales (figure 22).

Évitez de surcharger le congélateur en essayant de congeler trop de poissons à la fois: cela ralentit le processus de congélation et provoque la formation de gros cristaux de glace dans la chair, ce qui endommage la texture de poisson. La surcharge du congélateur peut même faire monter la température et provoquer la détérioration de tout son contenu.

Une fois le poisson congelé, on peut lui donner une protection simple et efficace grâce à un glaçage. Il suffit de tremper individuellement le poisson ou les filets congelés dans un mélange d'eau froide et de glace à demi fondue deux ou trois fois, en attendant entre chaque immersion que la couche de glace se solidifie (figure 23). Empaquetez le poisson ainsi glacé dans des récipients ou des sacs en plastique pour l'entreposage dans le congélateur.

2. Emballage individuel du poisson nettoyé ou des filets avant la congélation. On utilise une enveloppe protectrice telle qu'une pellicule plastique, des sacs en plastique pour congélateur ou du papier d'aluminium. Laissez aussi peu d'air que possible à l'intérieur du paquet et refermez-le solidement à l'aide de ruban adhésif pour congélateur, d'un appareil de thermocollage ou d'attaches pour sacs en plastique; pour le papier d'aluminium, repliez plusieurs fois les bords (figure 24). Congelez le poisson empaqueté de la même façon que dans la méthode 1.

3. Congélation en bloc. Cette méthode convient à des petites quantités de poisson, mais demande plus d'espace à l'intérieur du congélateur que les deux premières méthodes. Déposez le poisson nettoyé ou les filets côte à côte dans un petit récipient et recouvrez-les d'un mélange d'eau et de glace à demi-fondue (figure 25). Congelez et entreposez les blocs au congélateur. Comme il est difficile de séparer ensuite les poissons ou les filets individuels, il est conseillé de limiter leur nombre à l'intérieur d'un bloc à la quantité nécessaire pour un repas, ou d'utiliser des séparations de métal ou de plastique pour faciliter leur division en portions individuelles.

Étiquetez chaque paquet en indiquant l'espèce, le poids ou le nombre des morceaux, ainsi que la date de congélation.

CONSERVES MAISON

Pour mettre le poisson en conserve, il faut le sceller dans un récipient hermétique sans laisser d'air ou de source de contamination à l'intérieur, puis faire bouillir ce récipient pour détruire les organismes putréfiants; on s'assure ainsi que le poisson est propre à la consommation. Cette

opération **n'est possible que si** l'on fait bouillir le récipient scellé dans *une marmite autoclave pendant une période spécifiée et à une pression spécifiée.*

La mise en conserve du poisson par toute autre méthode, que ce soit au moyen d'une *bouilloire ouverte*, d'un *bain d'eau* ou *au four* est **dangereuse** et elle peut provoquer des intoxications alimentaires graves, voires mortelles.

Le poisson, comme les autres viandes, est classé comme aliment à faible teneur en acidité. La teneur en acidité d'un aliment influence le type d'organismes putréfiants présents dans la nourriture. La teneur en acidité est mesurée sur l'échelle pH de 0 (l'acidité maximum) à 14 (la teneur alcaline maximum). Le point neutre sur l'échelle pH est 7, valeur pour l'eau pure, point auquel la nourriture est considérée comme ni acide ni alcaline. Le poisson d'eau douce se situe entre 4.5 et 7 sur l'échelle pH, c'est-à-dire que c'est un aliment à faible teneur en acide. Parce que certains organismes putréfiants peuvent se développer dans des aliments faiblement acides, tout aliment dont le pH est supérieur à 4.5 doit être traité à l'autoclave.

L'intoxication alimentaire appelée botulisme, qui est souvent mortelle, est provoquée par la consommation d'aliments contenant une toxine produite par un microorganisme appelé *Clostridium botulinum*. Cet organisme, à cause de sa faculté de former des spores, est l'organisme susceptible d'être le plus dangereux de tous et l'un des plus difficiles à détruire.

Clostridium botulinum existe en abondance dans l'environnement, il prolifère dans les sédiments du fond des rivières et des lacs et il se concentre souvent dans les viscères et d'autres parties du poisson. Il se multiplie à la température ambiante, en l'absence d'air et dans un environnement humide — conditions qui se trouvent réunies dans un bocal de poisson en conserve. Bien que la toxine produite par cet organisme puisse être détruite à une température supérieure à 100°C (212°F) pour une période relativement limitée, les spores formées par l'organisme sont beaucoup plus résistantes à la chaleur. Pour une destruction complète, il faut les soumettre à une température soutenue de 115,6°C (240°F) ou plus.

Puisque la toxine produite par l'organisme *Clostridium botulinum* peut entraîner la mort, mais qu'on peut la détruire facilement en la portant à 100°C (212°F), il est recommandé, avant de consommer du poisson mis en conserve à la maison, de faire chauffer le bocal dans une casserole d'eau et de la faire bouillir pendant 20 min. Si vous remarquez le dégagement d'une odeur désagréable ou la formation d'écume, le contenu du bocal doit être détruit car il est impropre à la consommation humaine ou animale.

Les conserves de poisson faites à la maison présentent un danger potentiel d'intoxication alimentaire. C'est pourquoi il faut prendre des précautions spéciales pour suivre à la lettre la méthode présentée ici.

Pour faire des conserves de poisson à la maison, il est nécessaire d'être muni des instruments figurés ci-dessus (figure 26).

Figure 25. Congélation en blocs.



Figure 26. Objets nécessaires pour la mise en conserve — poisson, autoclave, bocaux de verre munis de couvercles vissés, sel, planche à découper, thermomètre, couteau, cuiller à mesurer et chronomètre.



Instruments de mise en conserve:

1. Autoclave

Plusieurs tailles sont disponibles et ces marmites sont généralement en fonte d'aluminium. L'autoclave est muni d'un couvercle qui se bloque en position pour permettre le traitement d'aliments. Le couvercle est muni d'un *manomètre à cadran* qui indique la pression (kilopascals), généralement en livres au pouce carré; *d'un oscillateur à contrepoids amovible* destiné à laisser échapper l'air et la vapeur de l'autoclave; et *d'un robinet de purge automatique ou soupape de sûreté* qui laisse échapper la vapeur excessive au cas où la pression deviendrait trop élevée et dangereuse. On recommande d'utiliser un autoclave qui a une capacité minimum de 15,1 L (13,3 pte imp. ou 16 pte US). Cette taille permet de recevoir neuf bocaux de verre de 475 mL (16 oz US). Un autoclave plus grand peut réduire le temps de préparation et les dépenses de la mise en conserve pour une grande quantité de poisson.

Ne pas utiliser d'auto-cuiseurs, car ils sont conçus seulement pour cuire à la vapeur les aliments en vrac.

Figure 27. Découpez le poisson et remplissez les bocaux.



Figure 28. Ajoutez la quantité appropriée de sel aux bocaux.



Figure 29. Placez les bocaux dans l'autoclave avec de l'eau jusqu'à mi-hauteur pour la "ventilation".

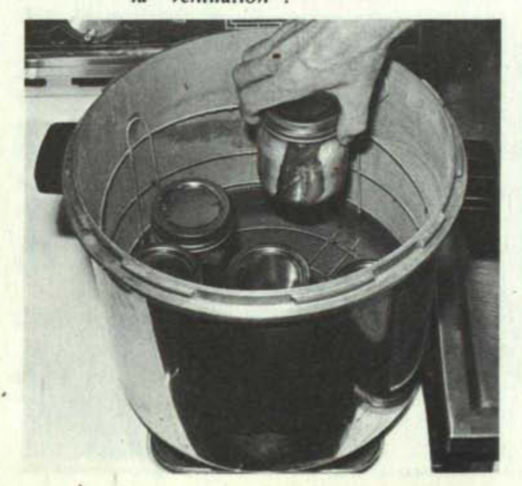


Figure 30. Placez le couvercle de l'autoclave sans mettre l'oscillateur à contrepoids amovible, de façon à ce que la vapeur s'échappe.



Lire attentivement le mode d'emploi qui accompagne l'autoclave afin de bien comprendre son fonctionnement et son entretien, en particulier en ce qui concerne la tolérance du manomètre lorsqu'on utilise l'autoclave en altitude.

Veuillez faire vérifier le manomètre, au moins une fois l'an.

2. **Bocaux en verre**

Il convient d'utiliser uniquement des bocaux en verre de 475 mL (16 oz US), conçus spécialement pour la mise en conserve domestique. Ce sont les bocaux du genre « Mason » ou leur équivalent, avec un couvercle métallique vissé en deux morceaux et, de préférence, avec des parois droites et une large ouverture. Avant de les utiliser, il faut les examiner attentivement au cas où ils comporteraient des défectuosités, en particulier sur le pourtour du couvercle. Si vous remarquez des bocaux dont le col est ébréché ou craquelé, même si ces imperfections sont minimes, il faut les jeter.

Note: il est déconseillé d'utiliser des boîtes en métal pour la mise en conserve domestique pour les raisons suivantes:

— ces boîtes doivent être commandées auprès d'un fabricant, alors que les bocaux en verre sont facilement disponibles dans les supermarchés et les quincailleries

— il faut une sertisseuse spéciale pour sceller le couvercle

— il faut des connaissances et une formation spéciale pour être capable d'évaluer la qualité des sertis et de faire les ajustements nécessaires

— les boîtes en métal ne sont pas réutilisables.

3. **Chronométrage**

Un réveille-matin précis ou un appareil de minuterie de cuisinière sont indispensables.

4. **Thermomètre**

Un thermomètre précis est indispensable pour vérifier la température du poisson empaqueté pendant la pré-cuisson ou « ventilation ».

Étapes à suivre pour le traitement à l'autoclave

1. **Stériliser les bocaux**

Laver les bocaux, les bandes vissées et les disques dans de l'eau chaude savonneuse et bien les ébouillanter. Placer dans une bassine et recouvrir d'eau bouillante jusqu'au moment voulu.

2. **Empaqueter le poisson**

Prévoir environ 450 g (1 lb) de poisson par bocal. Apprêter le poisson nettoyé en enlevant les écailles, la tête, la queue et les nageoires, et le rincer sous de l'eau courante froide. Couper le poisson ainsi préparé en portions calculées pour atteindre presque le rebord supérieur des bocaux. (Note: les portions de filets provenant de gros poissons sont plus faciles à empaqueter que les darnes.) Empaqueter les portions ainsi coupées dans les bocaux jusqu'à 1,5 mm ($^1/_{16}$ de po) du rebord supérieur, le côté de la peau vers l'extérieur, et remplir soigneusement les espaces vides avec des morceaux parés (figure 27).

3. **Saler**

Ajouter 5 mL (1 c. à thé) de sel à marinades par bocal garni de poisson (figure 28). (Note: le sel est ajouté pour donner du goût seulement, et on peut l'omettre si on le désire.

4. **« Ventilation » de l'air**

Placer les disques métalliques sur les bocaux et visser sans trop serrer les bandes vissées pour qu'elles tiennent sur le col des bocaux. Ce procédé de fermeture partielle est nécessaire pour que l'air s'échappe des bocaux durant la « ventilation ». Placer les bocaux sur une grille métallique au fond de l'autoclave et verser de l'eau chaude. L'eau doit monter jusqu'à mi-hauteur des parois des bocaux (figure 29). Placer le couvercle de l'autoclave en laissant ouvert le robinet de purge — c'est-à-dire sans mettre l'oscillateur à contrepoids amovible (figure 30). Faire chauffer l'autoclave à feu vif jusqu'à ce que l'eau bouille, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'un jet puissant et continu de vapeur s'échappe du robinet (figure 30). Réduire légèrement la température, tout en maintenant l'eau au point d'ébullition (pression zéro du manomètre), jusqu'à ce que le poisson empaqueté dans les bocaux ait atteint une température minimum de 77°C (170°F) au centre des bocaux. Cette opération prend entre 10 et 20 min, et on doit procéder à la vérification en enlevant le couvercle de l'autoclave, en ouvrant un bocal-témoin, et en introduisant le réservoir d'un thermomètre au centre du bocal de poisson empaqueté (figure 31).

5. Traitement à l'autoclave

Lorsque la « ventilation » est terminée, retirer l'autoclave du feu. Sortir les bocaux un par un et visser fermement les bandes jusqu'à ce qu'elles soient bien serrées (ne pas forcer), puis replacer les bocaux dans l'autoclave. L'eau chaude qui reste dans l'autoclave après la « ventilation » devrait suffire au traitement à l'autoclave. Au besoin, on peut ajouter de l'eau bouillante pour que l'eau monte jusqu'au tiers des bocaux. Remettre le couvercle, en s'assurant qu'il est bloqué en position fermée et remettre l'autoclave sur le feu. Laisser s'échapper pendant 10 min un jet de vapeur continu du robinet de purge (toujours débarrassé de l'oscillateur à contrepoids amovible). Ensuite, fermer le robinet de purge en y plaçant l'oscillateur à contrepoids amovible, de façon à augmenter la pression à l'intérieur de l'autoclave. Laisser la pression monter jusqu'à 72,4 kPa* (10,5 lb) (figure 32). Commencer le chronométrage lorsque cette pression est atteinte. *La pression de 72,4 kPa doit être maintenue constamment pendant 1 h et 50 min.* Si la pression descend au-dessous de ce seuil, elle doit être portée à nouveau au-dessus de ce seuil et le chronométrage doit être recommencé à partir du début du traitement. Si cela est nécessaire, évidemment, le poisson finira par être trop cuit; c'est la raison pour laquelle il est très important de contrôler soigneusement la pression durant tout le traitement à l'autoclave.

Figure 31. Vérifiez la température au centre d'un bocal-témoin.

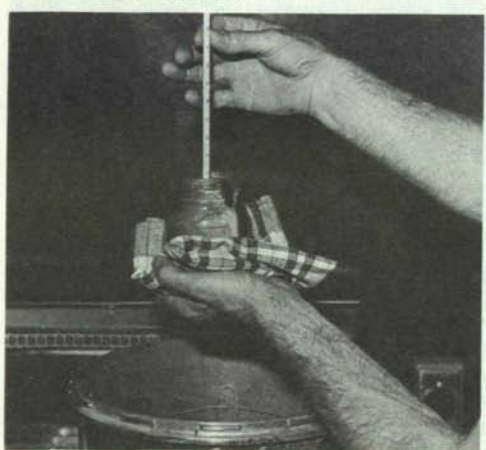


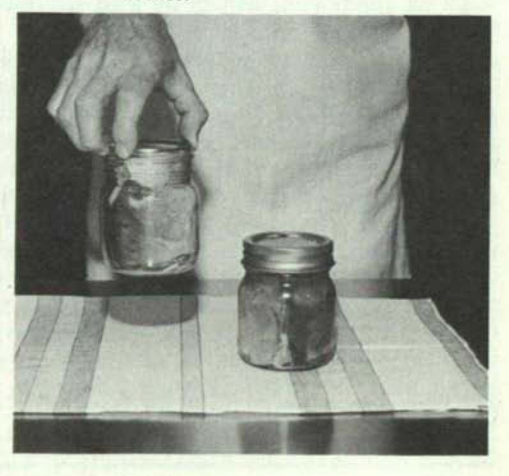
Figure 32. Pression de 72.4 kilopascals (10.5 livres).



Figure 33. Retirez les bocaux de l'autoclave et laissez-les refroidir à la température ambiante.



Figure 34. Vérifiez si les bocaux sont bien scellés.



6. **Refroidissement**

Au terme de la période chronométrée, éteindre le feu. Ne pas essayer d'ôter le couvercle de l'autoclave avant que la pression soit revenue à zéro. Sortir soigneusement les bocaux traités et les laisser refroidir à la température ambiante (figure 33).

7. **S'assurer que les bocaux sont bien scellés**

Lorsque les pots ont refroidi, les disques métalliques comportent une *dépression* au centre (devenu concave), qui confirme que tout est sous vide et bien scellé. Si l'un des disques n'est pas concave, appuyer au centre du disque avec les pouces.

Si le disque reprend aussitôt sa forme convexe, le bocal cesse d'être scellé et il ne doit pas être conservé. (Vous pouvez alors mettre son contenu au réfrigérateur et le traiter comme tout autre poisson cuit, c'est-à-dire l'utiliser dans les deux jours qui suivent).

Si le disque reste concave, le bocal est probablement bien scellé; cependant, il convient de vérifier la solidité de la fermeture en enlevant soigneusement la bande vissée et en soulevant le pot à quelques centimètres de la surface de travail par le bord du disque métallique (figure 34). Si la fermeture n'est pas solide, le pot retombera sur la surface de travail, laissant le disque derrière lui. Dans ce cas, mettre le contenu du pot au réfrigérateur et l'utiliser dans les deux jours qui suivent. Si le disque adhère fermement au bocal, remettre la bande vissée et mettre le bocal en réserve pour consommation ultérieure.

8. **Entreposage**

Les bocaux de poisson en conserve doivent être entreposés dans un endroit sombre et frais, entre 1°C et 10°C (34°F et 50°F), jusqu'au moment de l'utilisation. On peut les conserver pendant une année au maximum. Avant de les entreposer, il convient d'étiqueter et de dater chaque pot.

SAUMURE OU MARINADE

Les conserves de poisson au vinaigre donnent un produit classé dans la catégorie des semi-conserves. Cette méthode se fonde sur l'effet combiné du sel et du vinaigre (acide acétique) et sur une température d'entreposage contrôlée, dont le résultat est une conservation à court terme du poisson. La méthode comprend deux opérations de base: un traitement préliminaire au sel et à l'acide pour préparer le poisson; et ensuite un traitement dans une saumure assaisonnée d'herbes et d'épices. On obtient les meilleurs résultats avec les poissons d'eau douce à chair moyennement grasse et à chair grasse, comme le poisson blanc (ou corégone), le cisco, le hareng de lac, la truite de lac et la brème (voir également le tableau 6).

Étapes à suivre pour le saumurage du poisson

1. **Préparation du poisson**

Couper obliquement des filets débarrassés de leur peau en morceaux de 3 à 5 cm (1½ à 2 po) de largeur (Note: vous pouvez aussi utiliser des filets non débarrassés de leur peau, à condition que toutes les écailles aient été enlevées).

2. **Traitement préliminaire**

Dissoudre 500 mL de sel à marinades (2 tasses) dans 2,3 L (2 pte imp.) d'eau. Lorsque le sel est dissous, ajouter 2,3 L (2 pte imp.) de vinaigre blanc. Placer jusqu'à 4,5 kg (10 lb) de morceaux de filets dans un grand récipient. Recouvrir de la solution servant à la préparation (figure 35). Garder 7 à 10 jours à la température du réfrigérateur, entre 2° et 4°C (36° et 40°F). Tourner les filets plusieurs fois chaque jour. À la fin de cette période de préparation, égoutter, rincer à l'eau froide et égoutter à nouveau. (Note: utiliser approximativement 4,5 L (1 gal. imp.) de solution servant à la préparation pour 4,5 kg (10 lb) de filets.)

* Cette pression indiquée au cadran du manomètre correspond à une température de traitement de 115,6°C (240°F) à une altitude de 152 m (500 pi) au-dessus du niveau de la mer. Pour une pression à la même température, mais à une altitude différente, consulter le mode d'emploi fourni avec l'autoclave.

3. **Saumure assaisonnée**

Mélanger les ingrédients suivants dans une casserole inoxydable:

250 mL de vinaigre blanc	1 tasse
375 mL d'eau	1 1/2 tasse
15 mL de sel à marinades	1 c. à table
125 mL de sucre	1/2 tasse
5 mL d'épices à marinades	1 c. à thé

Amener à ébullition, baisser la température et mijoter pendant 15 min. Passer au tamis et laisser refroidir (figure 36).

Empaqueter les morceaux de filets préparés dans des bocaux stérilisés, en les parsemant de tranches minces d'oignons (1 petit oignon pour 450 g (1 lb) de poisson (figure 37). Ajouter à chaque bocal une petite feuille de laurier, 2 grains de poivre et un petit piment rouge sec, si vous le désirez. Remplir le bocal de saumure assaisonnée refroidie. Sceller les bocaux et les placer au réfrigérateur.

Le poisson mariné selon cette méthode se conserve jusqu'à 60 jours au réfrigérateur.

Figure 35. Traitement préliminaire.



Figure 36. Passez au tamis la saumure assaisonnée.



Figure 37. Empaquetez les morceaux de filets préparés et ajoutez la saumure assaisonnée.



CAVIAR

Cette méthode convient à la production de petites quantités de caviar de corégone, de cisco, de truite, de brochet ou d'esturgeon pour la consommation domestique.

Du caviar de bonne qualité ne peut être produit qu'avec du poisson frais. Une propreté absolue et un traitement rapide sont essentiels à la qualité du produit final. Le poisson et ses œufs, dès qu'ils ont été retirés, doivent être réfrigérés à 4°C (39°F), et le processus de production du caviar doit être initié dans les 20 h qui suivent la capture du poisson. Seuls les œufs frais sont utilisés (jamais les œufs congelés). Les œufs qui ont été congelés ont un aspect translucide et gélatineux, et une texture aqueuse: la congélation altère de façon irréversible ce produit délicat et lui fait perdre les caractéristiques nécessaires au caviar de bonne qualité.

Le meilleur caviar est fait à partir d'œufs presque parvenus à maturité. À ce stade, les œufs sont aussi gros qu'ils peuvent l'être pour une espèce donnée et la substance agglutinante qui les unit a commencé à disparaître, ce qui a pour effet de les détacher les uns des autres à l'intérieur de la poche où ils sont encore enfermés. On peut utiliser des œufs non parvenus à maturité, mais le caviar est alors plus difficile à préparer et le produit final n'est pas aussi bon.

Étapes à suivre pour fabriquer du caviar

1. **Retirer les œufs du poisson.**

Ouvrir le poisson de l'ouverture anale jusqu'à la tête avec la pointe d'un couteau tranchant. Séparer les œufs du poisson, en prenant soin de ne pas les contaminer au contact des entrailles. Placer les poches d'œufs sur une grille et les rincer délicatement à l'eau froide pour les débarrasser de sang ou de toute substance étrangère.

2. **Retirer les œufs de leur poche**

Cette opération peut se faire de deux façons. La méthode idéale, c'est de passer les œufs au tamis, c'est-à-dire de les frotter sur un tamis en plastique (muni d'ouvertures de 7 mm) installé sur un support. Si vous ne possédez pas de tamis, utilisez la technique du « grattage ». Découpez la membrane qui entoure les œufs. A l'aide du côté non coupant d'un couteau de cuisine, grattez les œufs pour les séparer de la membrane (ce n'est pas facile, mais faisable), et recueillez-les dans un grand bol ou un seau.

3. **Nettoyer les œufs (pour toutes les espèces mentionnées sauf l'esturgeon).**

Les rincer à l'eau froide pour en retirer le sang, la vase, les œufs brisés et toute autre substance. On effectue ce nettoyage en ajoutant de l'eau aux œufs, en les brassant délicatement, puis en transvasant l'eau une fois que les œufs se sont déposés au fond du récipient. Utiliser un récipient assez profond pour contenir les œufs ainsi que trois fois leur volume d'eau. Répéter cette opération autant de fois qu'il est nécessaire jusqu'à ce que l'eau transvasée soit limpide. Manipuler les œufs avec précaution pour éviter de les meurtrir. Après le dernier transvasement, placer les œufs dans une grande passoire (passoire de cuisine ordinaire, formée d'un réseau de 6 mailles au cm ou de 15 mailles par po). Réfrigérer et laisser égoutter pendant 30 min. Si possible, utiliser une passoire en acier inoxydable ou en plastique, ou garnir l'intérieur d'une passoire métallique d'une épaisseur de gaze ou de fines mailles en plastique. La surface des œufs devrait être recouverte d'une pellicule plastique.

Nettoyage de l'esturgeon. Laver les œufs dans une solution saline à 5 %, c'est-à-dire 50 g de sel pour 950 mL d'eau (3 c. à table rases pour 4 tasses d'eau) pour retirer le sang, la vase, les œufs brisés et toute autre substance. Pour effectuer ce nettoyage, ajouter la solution saline aux œufs en les brassant délicatement, mais complètement, et transvaser la solution saline une fois que les œufs se sont déposés au fond du récipient. Utiliser un récipient assez profond pour contenir les œufs ainsi que le même volume de solution saline. Après un seul rinçage, transvaser la solution saline et égoutter les œufs de la manière décrite plus haut.

4. **Inspecter les œufs**

Après avoir égoutté les œufs , les inspecter et en retirer toute particule étrangère qui y resterait. À ce stade, les œufs devraient avoir un aspect très sec, c'est-à-dire qu'ils devraient être entourés de peu de fluide excessif, ou d'aucun.

5. Saler

Peser les œufs pour calculer la quantité de sel à ajouter. Pour obtenir une proportion de sel de 5 %, ajouter 24 g (4 c. à thé rases) de sel pour 450 g (1 lb) d'œufs. Placer les œufs dans un bol et saupoudrer la surface de sel. Brasser délicatement, mais complètement, pendant une à deux minutes. Les œufs deviendront très fluides car ils rendront de l'eau sous l'effet du sel.

6. Traiter au sel

Remettre les œufs dans la passoire pour leur permettre d'absorber le sel et de rendre leur eau. Placer la passoire au-dessus d'une bassine et recouvrir les œufs d'une pellicule plastique. Laisser égoutter (traitement au sel) pendant 4 h au réfrigérateur.

7. Empaqueter

Utiliser des bocaux stérilisés ou des récipients en plastique. Remplir d'œufs jusqu'en haut du récipient, sans laisser d'air entre la surface des œufs et le dessous du couvercle. Les récipients de petite taille sont préférables (100 g ou 4 oz), car dès qu'ils sont ouverts leur contenu se détériore très rapidement. Une fois ouvert, le caviar devrait être utilisé dans les quelques jours qui suivent.

8. Entreposer

Le caviar peut être gardé au réfrigérateur jusqu'à deux mois, si les récipients qui le contiennent sont fermés hermétiquement. Même dans des conditions idéales d'entreposage, la saveur du caviar frais s'altère progressivement à cause de sa haute teneur en graisse. L'oxydation de la graisse provoque un goût rance. Le premier signe de détérioration véritable est une saveur de levure et de moisissure. Lorsque cela se produit, il faut se débarrasser du caviar, car il n'est plus propre à la consommation.

9. Comment servir le caviar

Le caviar peut être servi seul ou être utilisé dans des recettes variées. Traditionnellement, on présente le caviar dans une coupe en verre (ou en cristal) posée sur une autre coupe remplie de glace pilée. Compter 50 g (2 oz) de caviar par personne. Servir avec des petits plats d'œufs durs hachés ou filtrés (en gardant les jaunes séparés des blancs), d'oignon cru émincé, de crème sure et de quartiers de citron. Accompagner de craquelins au blé entier ou de toast melba, de doigts de pain grillé ou de tranches de pain de seigle foncé beurré avec du beurre non salé.

FUMAGE DU POISSON

Le traitement du poisson à la fumée est surtout un moyen de développer une saveur agréable et un aspect attrayant: on ne doit pas le considérer comme une méthode de conservation, comme c'était le cas avec les anciennes méthodes de fumage. Dans le processus de fumage, les actions combinées du traitement au sel, du séchage et du fumage ont un effet préservateur très limité, bien qu'elles changent les caractéristiques physiques de la chair. Le poisson fumé doit être traité de la même façon que le poisson frais et il se conserve au réfrigérateur pendant un maximum de 6 jours, ou au congélateur pour consommation ultérieure.

Il y a deux méthodes principales de fumage: le fumage à chaud et le fumage à froid. Dans le fumage à chaud, ou cuisson à la fumée, le poisson, après une période de séchage, est exposé à de la fumée à faible température pour acquérir une bonne saveur de fumée. La température est alors augmentée pour la dernière phase de traitement, de façon à cuire le poisson et à donner un produit prêt pour la consommation. Avec le fumage à froid, le poisson est fumé à une température faible pendant relativement longtemps, ce qui donne un produit non cuit. Selon le type de produit, on peut le consommer tel quel (par exemple les filets de saumon fumé et salé du type « lox »), ou bien il faut le faire cuire avant de le servir. Parmi les facteurs qui déterminent le choix de l'une ou l'autre méthode de fumage, on compte le type de produit fini désiré, l'espèce choisie, la façon dont le poisson a été traité initialement et le type d'installation dont on dispose.

FUMAGE À CHAUD OU CUISSON À LA FUMÉE

Les deux méthodes qui suivent conviennent à l'utilisation du petit four à fumée portatif illustré en schéma 38. On peut utiliser d'autres modèles de four à fumée à chaud, mais ceux-ci demandent des méthodes différentes de réglage pour contrôler la température et, dans bien des cas, des réglages du temps de fumage pour obtenir des résultats comparables.

Méthode 1 (pour le poisson paré)

Préparer à l'avance de la saumure dans les proportions suivantes: Pour 4,5 L (1 gal. imp.), ajouter 1 kg (4 tasses) de sel à marinades (ne pas utiliser de sel de table iodé) et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous. Cette quantité de saumure suffit à 4,5 kg (10 lb) de poisson paré et écaillé.

Pour faciliter la pénétration du sel et de la fumée, en particulier en ce qui concerne les poissons de grande taille, pratiquer des incisions légères de 3 à 5 mm (1/8 à 1/4 de po.) de profondeur sur les deux flancs du poisson, ainsi qu'une incision au centre du dos (figure 39).

1. **Saumurage**

Plonger le poisson préparé dans la saumure et le laisser reposer pendant la période appropriée telle qu'elle est indiquée au tableau 1. Le retirer et le rincer brièvement sous un mince jet d'eau fraîche pour ôter le sel collé à la surface.

2. **Séchage**

Placer le poisson sur une grille métallique dans un endroit frais, sombre et isolé par un grillage, de préférence dans un courant d'air, pendant environ 1 h ou 1 h 30 m pour permettre à la surface de sécher.

[Note: Au cours du traitement dans la saumure, le sel est absorbé par la chair, ce qui, tout en augmentant la saveur, fait aussi gonfler les protéines contenues dans le poisson, dont une partie se dissout dans la saumure. Lorsqu'on égoutte le poisson, une couche légèrement gluante reste à la surface du poisson, en particulier sur les surfaces entaillées. Au cours du séchage, cette couche gluante forme une *pellicule* brillante qui aide la saveur de fumée à pénétrer et qui favorise la coloration au cours du fumage.]

REBORD POUR SOULEVER
LE COUVERCLE 2.5 CM

15 cm

ÉVENT À GLISSIÈRE DE 10 CM DE
DIAMÈTRE, POUR CONTRÔLER LA
DENSITÉ ET LA TEMPÉRATURE DE LA
FUMÉE

ALUMINIUM 16 SGA

LE PANNEAU S'OUVRE À L'HORIZONTALE
POUR PERMETTRE L'UTILISATION DU
FOUR À FUMÉE COMME BARBECUE
CONVENTIONNEL AVEC LA GRILLE
INFÉRIEURE

CADRE INTÉRIEUR
FER D'ANGLE DE
3 CM x 3 CM x 3 CM

GRILLE DE CUISSON

CHARNIÈRE

50 cm

47 cm

40 cm

LOQUETS DE
FERMETURE DES
PANNEAUX DE
L'AVANT

TÔLE D'ALUMINIUM 16 SGA

46 cm

50 cm

41 cm

34 cm

34 cm

ÉVENT À GLISSIÈRE DE LA BASE POUR
CONTRÔLER LA VITESSE DE
COMBUSTION

SUPPORT DU FOYER
(BARRES PLATES
DE 3 MM x 3 CM)

Figure 38. Four à fumée portatif.

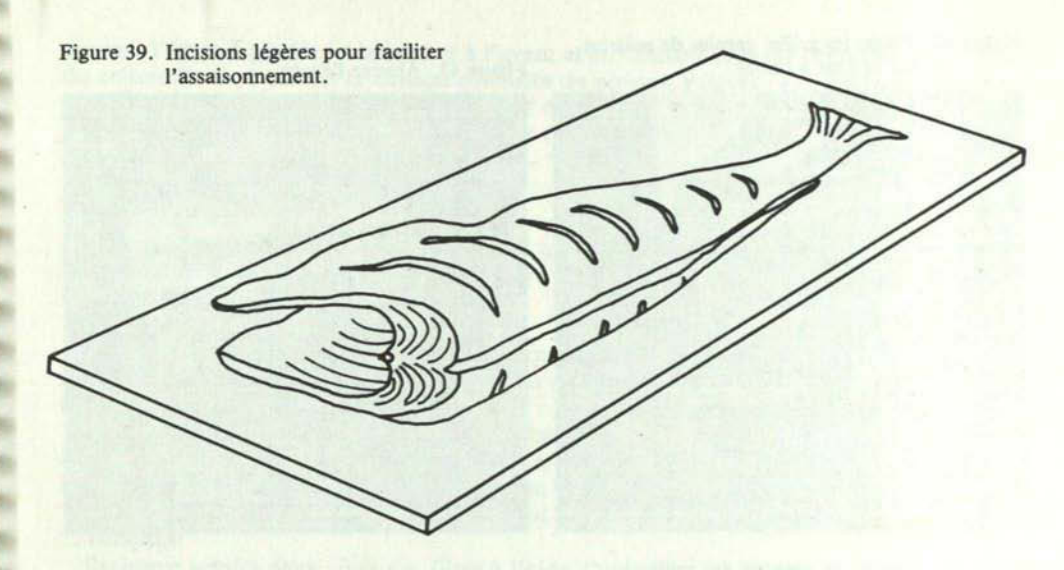


Figure 39. Incisions légères pour faciliter l'assaisonnement.

3. Fumage à chaud

Pendant que sèche le poisson, retirer les grilles de cuisson du four à fumée et préparer un feu à sa base (figure 40) dans le foyer. Disposer un petit tas de briquettes de charbon, arroser de liquide d'allumage et allumer. Quand les briquettes brûlent bien (lorsqu'elles sont couvertes de cendre grise), placer une couche de copeaux humides, de sciure ou de petites brindilles cassées et de petits morceaux d'écorce pour provoquer une épaisse fumée. La densité de la fumée ou de la chaleur du feu peut être contrôlée à l'aide d'un vaporisateur rempli d'eau. La vitesse de combustion et la température du four à fumée peuvent se régler en ajustant l'évent à glissière à la base et à l'avant du four, ainsi que l'évent du couvercle.

Au terme de la période de séchage, le poisson est placé sur des grilles de cuisson froides, propres et préalablement enduites d'huile végétale vaporisée (figure 41). Placer les grilles de cuisson à la surface du four et sur le support à grille le plus élevé et fermer le couvercle (figure 42). Le temps de fumage (tableau 1) peut varier quelque peu selon le soin avec lequel on règle la vitesse de combustion. Pendant le fumage initial, il importe de maintenir une haute densité de fumée, ainsi qu'une température relativement basse. Pour y parvenir, fermer presque complètement l'évent à glissière à la base et à l'avant et ouvrir l'évent du couvercle. Au cours de la phase ultérieure du fumage, la température de surface devrait être augmentée en

Figure 40. Préparez le feu à la base du four à fumée.



Figure 41. Enduisez les grilles d'huile végétale vaporisée.

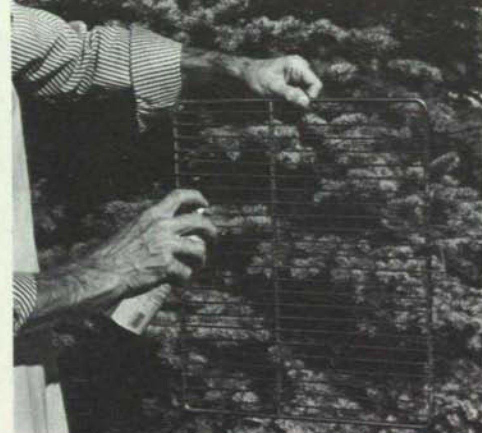


Figure 42. Placez les grilles garnies de poisson sur le four à fumée.



Figure 43. Ajustez l'évent.



Figure 44. Inversez la position des grilles à mi-cuisson.

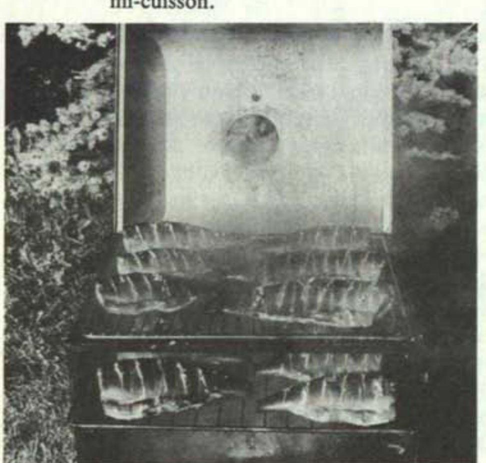


Figure 45. Salez les filets.

Figure 46. Laissez mariner.



ouvrant l'évent à glissière à la base et à l'avant et en fermant presque complètement l'évent du couvercle. Ceci permet la cuisson complète du poisson (figure 43). En outre, au cours de la phase ultérieure du fumage, le poisson devrait être retourné sur les grilles de cuisson et la position des grilles devrait être inversée (figure 44).

Méthode 2 (pour les filets)

Avec cette méthode, le traitement à la saumure est remplacé par un processus de salaison à sec suivi d'une période de marinage, après quoi le poisson est séché et fumé. Utiliser des filets avec leur peau, mais débarrassés de leurs arêtes, car les filets sans peau se fragmentent sous l'effet du fumage.

1. Salaison

Utiliser 125 g (1/2 tasse) de sel fin de haute qualité (ne pas utiliser de sel de table iodé) pour 2,25 kg (5 lb) de filets. [Note: Si vous utilisez du sel à marinades, passez-le au mélangeur jusqu'à ce qu'il soit très fin].

Déposer les filets, le côté de la peau vers le bas, sur une surface propre et sèche saupoudrée d'environ un quart du sel. Verser le reste du sel sur la chair des filets, en le répartissant selon l'épaisseur des filets (figure 45): c'est-à-dire en versant plus de sel sur les parties plus épaisses.

Laisser reposer les filets pour qu'ils absorbent le sel pendant la période précisée au tableau 1.

2. Rinçage

Retirer le sel des deux côtés des filets à l'aide d'un mince jet d'eau.

3. Marinade

Préparer une marinade avec les ingrédients suivants:

375 mL	de sauce de soja	1 1/2 tasse
75 mL	de sherry sec	6 c. à table
25 mL	d'huile de sésame	2 c. à table
10 mL	de sucre	2 c. à thé
5 mL	de gingembre moulu	1 c. à thé

Cette quantité de marinade est adéquate pour 2,25 kg (5 lb) de filet.

Placer les filets rincés et salés dans un récipient assez grand pour les contenir avec la marinade. Verser la marinade sur les filets, couvrir et placer au réfrigérateur ou dans un endroit frais et sombre pendant la période indiquée au tableau 1 (figure 46). Note: un sac en plastique fermé avec des attaches constitue un récipient idéal pour le marinage, car il offre une immersion maximum dans la marinade et, lorsque l'opération s'effectue en plein air, il est hermétique à l'air (et aux insectes).

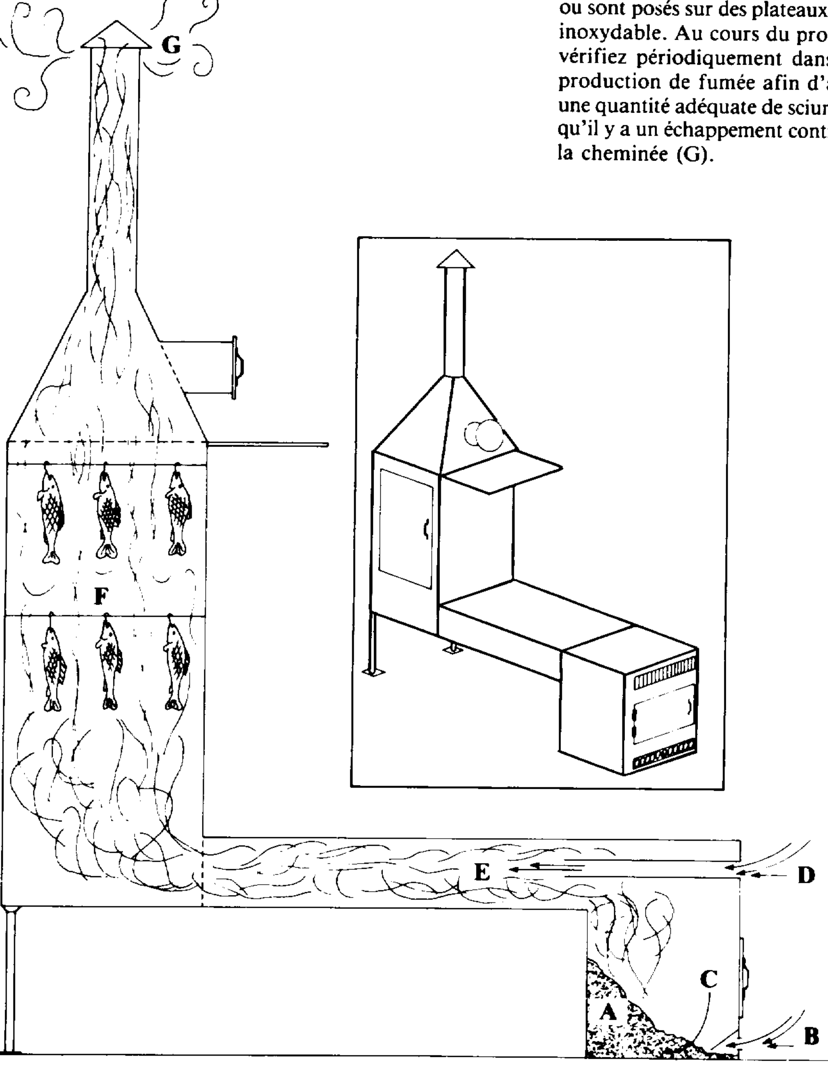
4. Séchage

Retirer les filets de la marinade, les égoutter brièvement et les laisser sécher sur une grille métallique dans un endroit frais, sombre et isolé par un grillage, comme l'indique la méthode 1.

5. Cuisson à la fumée

Lorsqu'ils sont secs, disposer les filets le côté de la peau vers le bas sur les grilles de cuisson froides, propres et préalablement enduites d'huile végétale vaporisée. Cuire à la fumée (figure 42) comme l'indique la méthode 1. Pour le temps de fumage, consulter le tableau 1. Ne pas retourner les filets pendant le fumage.

Figure 47. Four de fumage à froid



FOUR DE FUMAGE À FROID

Afin de produire de la fumée, entassez de la sciure humide dans le foyer producteur de fumée (A) et ouvrez le volet (B), puis allumez la sciure à sa partie inférieure en vous servant de papier ou de copeaux de bois sec (C). Lorsque la sciure est en feu et produit de la fumée, ouvrez le registre (D) pour admettre de l'air qui se mélangera avec la fumée dans la conduite de jonction (E). Le volet (B) est ajusté de façon qu'il soit presque fermé afin de contrôler la vitesse de combustion de la seine et d'assurer une densité de fumée adéquate. Les poissons, dans le coffre du four (F), sont suspendus sur des crochets en forme de « S » (tel qu'indiqué) ou sont posés sur des plateaux en treillis d'acier inoxydable. Au cours du procédé de fumage, vérifiez périodiquement dans la chambre de production de fumée afin d'assurer qu'il y a une quantité adéquate de sciure et assurez-vous qu'il y a un échappement continu de fumée par la cheminée (G).

FUMAGE À FROID

Dans le fumage à froid, il existe deux types principaux de traitement à la fumée. Le premier donne un produit qui doit être cuit avant d'être consommé; le second est un processus plus long qui donne un produit plus salé, plus sec, et que l'on peut consommer tel quel.

Le four de fumage illustré aux schémas 47 et 48 est conçu pour le fumage à froid. Le foyer producteur de fumée est séparé du compartiment de fumage, permettant ainsi à la fumée d'être refroidie avant d'entrer dans le compartiment. On peut construire d'autres modèles de fours pour l'utilisation domestique à l'aide de matériaux variés, comme un vieux réfrigérateur ou des barils en bois ou en métal. Le principe à retenir, c'est que la source de fumée doit être séparée du compartiment de fumage afin de conserver une température basse. La température du fumage à froid est généralement de 29°C (85°F) et elle ne devrait pas dépasser 32°C (90°F).

Le maintien d'une humidité relative à l'intérieur du four, pendant le fumage, est un facteur important dans le contrôle de la teneur en humidité et de la qualité finale du poisson. La teneur en humidité du poisson frais est d'environ 70 à 80 % et, au cours du traitement, elle est réduite de seulement 10 % environ. Pour effectuer un traitement à la fumée relativement long, comme le fumage à froid, sans dessécher le poisson, il est indispensable de contrôler l'humidité relative en la maintenant à 60 à 70 %. Pour y parvenir, il convient de contrôler la quantité d'air sec qui entre dans le four, tout en préservant une partie de l'humidité ôtée au poisson à l'intérieur du compartiment de fumage. En l'absence d'instruments particuliers pour mesurer l'humidité relative, on doit expérimenter avec le four à fumage et se guider d'après la qualité qui en résulte pour le produit fini. Ainsi on pourra déterminer les réglages qui sont les mieux adaptés au contrôle de l'entrée d'air. Dans les phases initiales du fumage, le volet d'entrée d'air doit être complètement ouvert, pour permettre au poisson de sécher. Plus tard dans le traitement, ce volet est fermé en partie, afin de maintenir une teneur en humidité relative assez élevée pour produire et développer la pellicule de surface, pour faciliter la pénétration de la saveur de fumée et pour éviter tout dessèchement excessif.

S'il est nécessaire d'accélérer la vitesse de l'air pour le séchage et la réduction de l'humidité au cours des phases initiales du fumage (ce besoin est déterminé principalement par les conditions atmosphériques au moment du fumage), on peut installer un ventilateur aspirant, comme le montre le schéma 48 (B).

Méthode 1 (produit qui doit être cuit avant d'être consommé)

Les espèces appropriées comprennent le corégone, la laquaiche aux yeux d'or, le cisco, le touladi (la truite grise), la truite arc-en-ciel, le brochet et la barbue.

1. **Salaison**

Préparer de la saumure dans les proportions suivantes:
Pour 4,5 L (1 gal. imp.) d'eau, ajouter 1 kg (4 tasses) de sel à marinades (ne pas utiliser de sel de table iodé) et remuer jusqu'à ce qu'il soit dissous. Utiliser 4,5 L (1 gal. imp.) de saumure pour 4,5 kg (10 lb) de poisson paré et écaillé. Plonger le poisson préparé dans la saumure (durée indiquée au tableau 2); le rincer brièvement sous un mince jet d'eau fraîche pour ôter le sel collé à la surface.

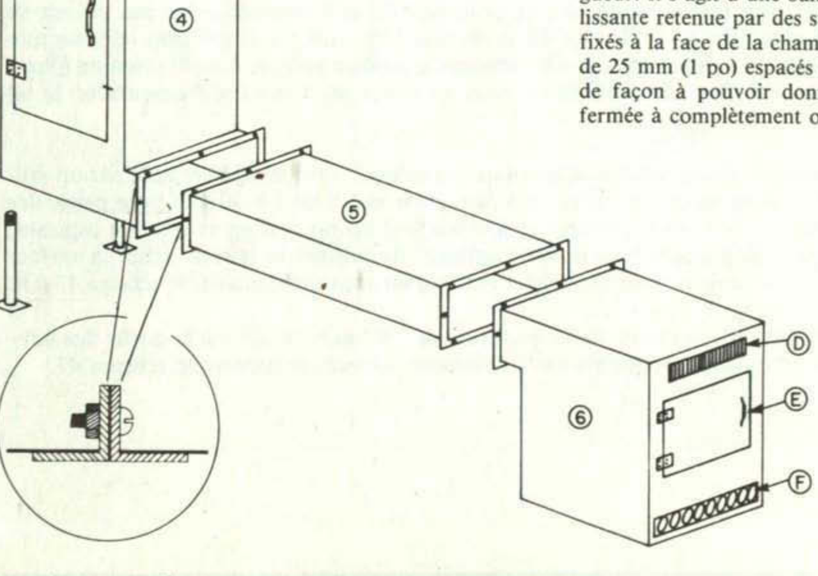
2. **Séchage**

Placer le poisson sur une grille métallique dans un endroit frais, sombre et isolé par un grillage, de préférence dans un courant d'air, pendant environ 1 h ou 1 h 30 min pour permettre à la surface de sécher. Si vous le préférez et si votre four est muni d'un ventilateur aspirant, vous pouvez pendre le poisson dans le compartiment de fumage et laisser sécher la surface sous le ventilateur, en gardant ouvert le volet d'entrée d'air, comme le montre le schéma 47 (D).

3. **Fumage**

Insérer des crochets d'acier inoxydable en forme de "S" dans la tête ou la queue des poissons et les suspendre dans le compartiment à fumage, comme le montre le schéma 47.

Figure 48: Four de fumage à froid détails de construction



FOUR DE FUMAGE À FROID

Les diverses parties du four sont faites de tôles galvanisées de 1,295 mm (calibre 18) fixées à une armature de cornières.

1) **Mitre**
2) **Cheminée**: 20 cm (8 po) de diamètre × 90 cm (36 po) de longueur
3) **Hotte**: deux orifices de 20 cm (8 po) de diamètre, (A) pour la cheminée (tirage naturel) et (B) pour un aspirateur (tirage forcé). Le capuchon (C) ferme l'orifice (A) ou (B) qui n'est pas utilisé.
4) **Coffre du four**: 60 cm (24 po) × 60 cm (24 po) × 120 cm (48 po) de hauteur avec une porte de 84 cm (33 po) × 46 cm (18 po). Des cornières fixées horizontalement à 15 cm (6 po) d'intervalle sur les deux parois intérieures opposées supportent, soit des tiges d'acier inoxydables où le poisson est suspendu, soit des plateaux en treillis d'acier inoxydable pour les filets.
5) **Conduite de jonction:** 20 cm (8 po) × 60 cm (24 po) × 120 cm (48 po) de longueur, fixée par des boulons de 6 mm (¼ po) au coffre et au foyer producteur de fumée.
6) **Foyer producteur de fumée**: 60 cm (24 po) × 60 cm (24 po) × 60 cm (24 po)

   La base, les côtés et l'arrière de la chambre sont recouverts de briques réfractaires de façon à minimiser la déformation des tôles par la chaleur. L'avant comprend trois ouvertures:

   D) registre d'admission d'air, 5 cm (2 po) de largeur × 30 cm (12 po) de longueur (une bouche de chaleur ordinaire réglable pour parquet ou pour mur convient à cet effet).
   E) porte, 30 cm (12 po) de largeur × 23 cm (9 po) de hauteur
   F) volet d'entrée d'air pour le réglage de la vitesse de combustion de la sciure, 5 cm (2 po) de largeur × 46 cm (18 po) de longueur. Il s'agit d'une bande de métal coulissante retenue par des supports de métal fixés à la face de la chambre, avec 9 trous de 25 mm (1 po) espacés de 25 mm (1 po) de façon à pouvoir donner une position fermée à complètement ouverte.

Préparer un feu dans le foyer producteur de fumée. Régler le volet d'entrée d'air à (D) en position ouverte et commencer le fumage. Pour la durée du traitement, consulter le tableau 2.

Une fois fumé, le poisson doit être réfrigéré, enveloppé individuellement et gardé au réfrigérateur pendant 5 ou 6 jours tout au plus, ou congelé pour consommation ultérieure.

Méthode 2 (Produit servi tel quel)

Ce processus de fumage à froid s'applique généralement aux filets de saumon, mais on peut également obtenir de bons résultats avec les espèces à chair grasse, comme touladi (la truite grise), l'omble chevalier et l'inconnu. Les filets devraient être assez gros et peser généralement 675 g (1$^1/_2$ lb) ou plus. Si on les suspend dans le compartiment de fumage, il ne faut enlever que la tête du poisson et laisser intacte sur chaque filet la clavicule. On peut alors suspendre le filet sur la clavicule en insérant deux ou trois crochets en-dessous de la clavicule de chaque filet. Ou encore, on peut déposer les filets sur des plaques grillagées en acier, le côté de la peau vers le bas, après les avoir enduites d'huile végétale. (Bien qu'il soit recommandé d'huiler les plaques avec de l'huile végétale, le poisson ne risque pas beaucoup d'attacher, en raison des températures assez basses utilisées au cours du fumage à froid). Si l'on opte pour cette méthode, on peut retirer la clavicule du filet. On peut laisser les arêtes de la cage thoracique pendant la préparation initiale des filets, comme c'est le cas dans le fumage commercial, afin de réduire au minimum les « crevasses » dans la surface coupée du poisson. Ces crevasses apparaissent lorsque les segments de muscles reliés entre eux se séparent et elles nuisent à l'aspect final du produit. Cependant, les crevasses ne devraient pas se produire dans du poisson dont la qualité initiale est élevée et, dans ce cas, on peut enlever les arêtes de la cage thoracique. Finalement, il faut entailler la peau avec la pointe d'un couteau tranchant dans la partie la plus épaisse du filet pour permettre une pénétration uniforme du sel.

Figure 49. Enveloppez le poisson dans du papier d'aluminium pour la cuisson au four.



1. **Salaison**

Utiliser approximativement 350 g (1 1/3 tasse) de sel pour 4,5 kg (10 lb) de filets (on peut utiliser plus ou moins de sel selon les préférences individuelles). On peut également ajouter au sel de la cassonade ou du sucre blanc, du poivre blanc avec ou sans clous de girofle moulus préalablement bien mélangés avec le sel. Par exemple, ajouter à 350 g (1 1/3 tasse) de sel, 250 g (1 1/4 tasse) de sucre, 2 g (3/4 de c. à thé) de poivre moulu et, à sa guise, 2 g (3/4 de c. à thé) de clous de girofle moulus.

Déposer les filets, le côté de la peau vers le bas, sur une surface propre et sèche saupoudrée uniformément d'environ un tiers du sel ou du mélange sel et sucre. Verser le reste sur la chair des filets, en le répartissant selon l'épaisseur des filets, c'est-à-dire en versant plus de sel sur les parties plus épaisses. Laisser reposer les filets pour le traitement au sel pendant la période précisée au tableau 2, puis rincer les filets sous un mince jet d'eau fraîche pour éliminer le sel de la surface.

2. **Séchage**

Cette méthode exige une période de séchage considérablement plus longue que les autres méthodes décrites jusqu'ici. Puisque le produit final est consommé tel quel, il est nécessaire de réduire sa teneur en humidité jusqu'au point où la texture du poisson est devenue ferme. Une autre raison pour laquelle la période de séchage est plus longue, c'est que les filets ont une chair relativement huileuse qui ralentit le mouvement de l'humidité vers la surface de la chair.

Déposer les filets sur des plaques métalliques ou les suspendre sur la clavicule et les placer dans le compartiment de fumage du four. Si le four à fumée est muni d'un ventilateur aspirant, vous pouvez faire sécher le poisson à l'aide du ventilateur en gardant ouvert le volet d'entrée d'air, comme le montre le schéma 47 (D). Dans les conditions idéales, l'humidité relative de l'air destiné à faire sécher le poisson devrait être entre 60 % et 70 % et la température de l'air entre 18° et 24°C (65° et 75°F).

Si l'humidité relative de l'air tombe au-dessous de 60 %, la surface sèche trop rapidement et empêche l'élimination de l'humidité; si elle dépasse 70 %, le séchage devient trop lent. On peut faire sécher les filets dans le compartiment du four, ou à l'air libre dans un endroit grillagé, jusqu'à ce que le poids des filets ait diminué d'environ 10 %. La durée nécessaire à cette opération dépend non seulement de l'humidité relative de l'air destiné à faire sécher le poisson, mais aussi du volume d'air qui circule autour des filets et de leur taille. Obtenir la perte de poids requise peut prendre 12 h ou plus.

3. **Fumage à froid**

Le fumage doit succéder immédiatement à la période de séchage et il s'effectue selon le procédé décrit à la méthode 1. La durée de l'opération varie selon l'intensité de la saveur de fumée désirée; une durée de 8 h constitue un minimum et le fumage peut prendre jusqu'à 12 h.

Dès que l'opération de fumage est terminée, il faut réfrigérer les filets, les envelopper individuellement et les placer au réfrigérateur ou au congélateur pour consommation ultérieure.

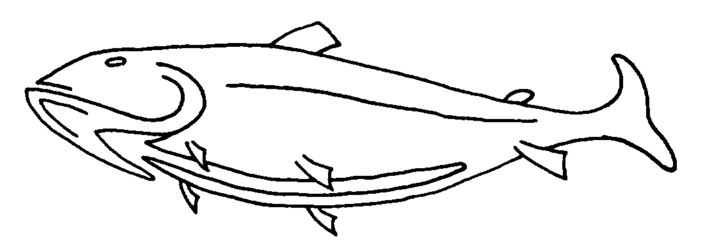
L'ACHAT DU POISSON

Quelle quantité acheter

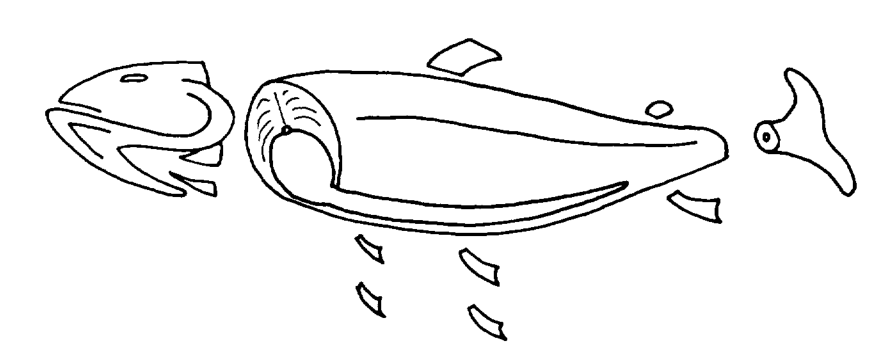
D'après le **Guide alimentaire canadien**, la taille d'une portion de poisson est généralement estimée entre 60 et 90 g (2 à 3 oz) de poisson cuit débarrassé de ses arêtes. En fait, la taille des portions que nous consommons au Canada est plus proche de 180 à 255 g (6 à 8 oz). La quantité de poisson qu'il faut acheter par portion pour une recette dépend de la taille des portions et de la forme sous laquelle on achète le poisson.

Le tableau suivant indique approximativement le nombre de portions qu'on peut servir lorsqu'on dispose d'un certain nombre de morceaux de poisson frais et congelé.

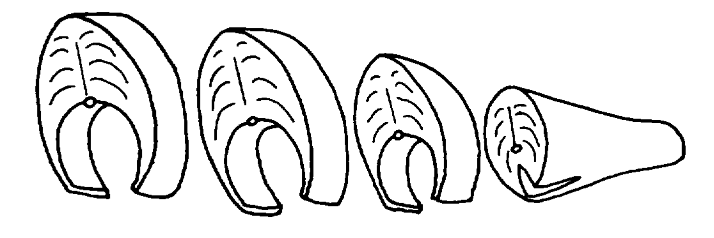
Forme à l'achat	**Nombre de portions par kg**	**par lb**
Le poisson entier nettoyé est éviscéré et débarrassé de ses écailles et de ses branchies.	2 à 4	1 à 2



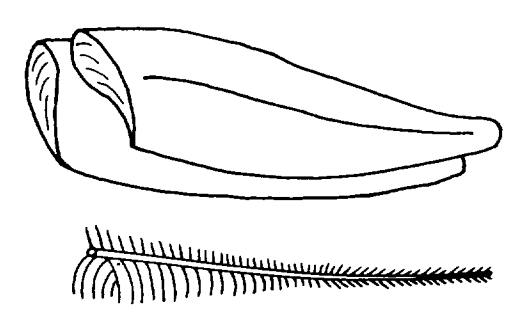
Forme à l'achat	**Nombre de portions par kg**	**par lb**
Le poisson paré ou prêt pour la cuisson est préparé de la même façon que le poisson entier nettoyé, mais il est préalablement débarrassé de la tête et de toutes les nageoires	4 à 6	2 à 3



Les darnes sont des sections transversales coupées dans un poisson paré	4 à 6	2 à 3



Les filets sont les flancs d'un poisson levés dans le sens de la longueur de part et d'autre de l'arête centrale	6 à 8	3 à 4



Le poisson haché est produit en hachant des filets débarrassés de leur peau ou achetés sans arêtes	6 à 8	3 à 4

Comment juger la qualité du poisson à l'achat

Pour préparer une recette de poisson qui sera appréciée, il est indispensable de commencer avec un produit de haute qualité, qu'il s'agisse de poisson frais ou congelé.

Le poisson frais qu'on achète doit provenir d'un étalage bien réfrigéré ou garni de glace, dans lequel le poisson est maintenu à une température aussi proche que possible de celle de la glace fondante; ceci s'applique à toutes les variétés de poisson frais, au poisson fumé, au poisson salé qui n'est pas classé comme « très sec », et au poisson mariné.

La surface des filets et des darnes ou de la peau du poisson nettoyé doit être humide et ne doit pas présenter de signes de dessèchement. Le poisson doit avoir une odeur légère et agréable, et non une odeur forte et désagréable. La chair doit être ferme et élastique, sans aucun signe de séparation des arêtes de la cage thoracique dans le poisson entier, ou de « crevasses » (séparation des segments de muscles) dans les filets ou les darnes.

Le poisson congelé sous toutes ses formes doit être solidement congelé et empaqueté dans un emballage intact. Si le produit est visible (à travers une enveloppe en plastique transparent), le poisson ne doit présenter aucun signe de dessèchement ou de « brûlure de congélateur », et aucune accumulation de givre ou de cristaux de glace à l'intérieur de l'emballage (ce qui est différent de la présence d'une pellicule de glace sur le poisson).

Tout poisson acheté sous la désignation « décongelé — précédemment congelé » ne doit pas être recongelé avant d'être consommé — il doit être cuit et servi, ou recongelé après la cuisson.

DÉCONGÉLATION

La décongélation partielle ou complète du poisson avant la cuisson est nécessaire lorsque d'autres étapes préparatoires entrent en jeu, comme la préparation du poisson farci, la séparation des filets pour ôter leur peau ou les enrober de chapelure, l'immersion des darnes ou des filets dans une marinade, le découpage du poisson en morceaux pour des chaudrées ou des pots-au-feu.

Prévoir la décongélation de façon à faire cuire le poisson dès qu'il est décongelé. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles en ce qui concerne la saveur et la texture, éviter de garder du poisson décongelé pendant plus d'une journée avant de le faire cuire.

Comment décongeler le poisson:

1. **Au réfrigérateur**

Placer le poisson dans un récipient fermé ou dans un emballage étroit au réfrigérateur pendant 18 à 24 h pour un paquet de 450 g (1 lb).

2. **À l'eau courante froide**

Pour une décongélation plus rapide, placer le poisson entier nettoyé ou paré dans une bassine profonde, couvrir d'eau froide et placer la bassine sous un faible courant d'eau froide pendant 1 à 4 h. Pour appliquer cette méthode aux darnes ou aux filets, les placer préalablement dans une enveloppe étanche, et compter une ou deux heures pour décongeler complètement un paquet de 450 g (1 lb).

3. **Au four micro-ondes**

Envelopper le poisson sans le serrer dans du papier ciré ou le placer dans un plat couvert ou le laisser dans son emballage d'origine. Décongeler en réglant le four sur FAIBLE ou DÉCONGELER pendant 4 à 6 min pour 450 g (1 lb). Arrêter le four au bout de 2 à 3 min pour retourner le paquet, puis terminer la décongélation. Laisser reposer 5 à 10 min. Rincer le poisson à l'eau courante froide.

La décongélation à la température ambiante ou par immersion dans de l'eau chaude n'est pas recommandée, car ces méthodes augmentent la déperdition d'humidité. Le poisson décongelé ne doit pas être recongelé avant d'être cuit, car cela nuirait à sa saveur et à sa texture.

CUISSON

On peut préparer le poisson selon n'importe laquelle des méthodes décrites au tableau 4, et la plupart des méthodes de cuisson conviennent bien à la plupart des espèces. Bien que certaines recettes nécessitent une espèce spécifique de poisson, d'autres permettent souvent de substituer une espèce à une autre pour d'excellents résultats. Il y a d'autres considérations plus importantes qui entrent dans la sélection d'une méthode de cuisson:

- la taille du poisson (par exemple, une truite arc-en-ciel nettoyée de 200 g peut être sautée à la poêle, mais un poisson blanc nettoyé de 1 kg est meilleur farci et cuit au four ou poché)
- la forme de la préparation (par exemple, poisson nettoyé, poisson paré, filets, etc.)
- le temps dont on dispose pour la préparation
- la fonction du repas (par exemple, dîner de circonstance ou repas de famille)
- les restrictions éventuelles à la teneur en calories du produit final (par exemple, la décision de griller ou de pocher le poisson plutôt que de l'enrober de pâte à frire et de le faire frire).

Le tableau 5 est un résumé des nombreuses espèces de poisson d'eau douce et des méthodes de cuisson qui leur conviennent.

Pour préparer le poisson, on utilise une grande variété de techniques aisément classées d'après la méthode choisie pour transférer la chaleur au poisson pendant la cuisson:

- transfert par l'air grâce à la chaleur radiante; méthodes de la chaleur sèche pour la cuisson au four, au gril et au barbecue.
- transfert par l'eau ou la vapeur; méthodes de la chaleur humide pour le poisson poché, cuit à la vapeur, cuit à l'étouffée, braisé et mijoté.
- transfert par les matières grasses; méthode pour frire le poisson dans la friture, à la poêle ou à la chinoise.
- transfert par absorption de l'énergie des micro-ondes.

Comment préparer le poisson pour la cuisson

1. **Poisson entier nettoyé**

Ôter les écailles et couper les nageoires et la tête (si on le désire). Rincer l'intérieur et l'extérieur du poisson à l'eau courante froide et bien l'essuyer. Faire des incisions diagonales peu profondes sur les flancs du poisson et le long de la colonne vertébrale pour éviter les déformations dues au rétrécissement de la peau pendant la cuisson.

2. **Poisson paré**

Ôter les écailles qui restent, rincer l'intérieur et l'extérieur du poisson à l'eau courante froide et bien l'essuyer. Faire des incisions diagonales peu profondes sur les flancs du poisson et le long de la colonne vertébrale.

3. **Filets ou darnes**

Les utiliser lorsqu'ils sont encore congelés, pour certaines recettes, ou lorsqu'ils sont en partie ou complètement décongelés. Dans tous les cas, rincer à l'eau froide et bien essuyer.

Comment déterminer le temps de cuisson

Le poisson est meilleur lorsqu'il est cuit rapidement à feu vif. Comme le poisson contient très peu de tissu conjonctif, il n'a pas besoin du long procédé de cuisson à feu doux nécessaire pour attendrir ce tissu. La règle générale pour déterminer le temps de cuisson selon toutes les méthodes à feu vif (sauf la cuisson au four micro-ondes), c'est de mesurer l'épaisseur du poisson à l'endroit le plus épais et de compter 5 à 7 minutes par cm (10 à 12 min par po) pour le poisson frais ou décongelé, et 10 à 12 minutes par cm (20 à 25 min par po) pour le poisson congelé.

Éviter de trop faire cuire le poisson. Il possède le maximum de texture et de saveur lorsqu'il est « cuit à point ». Ce point est atteint au moment précis où la chair devient complètement opaque, sans aucune zone translucide même au centre de la partie la plus épaisse du poisson, et où les fibres de la chair se détachent facilement à l'aide d'une fourchette.

Le poisson cuit est délicat et il a tendance à se fragmenter facilement. Pour une présentation soignée, évitez de le manipuler et traitez-le aussi délicatement que possible pendant et après la cuisson.

POISSON AU FOUR

La cuisson au four est une méthode de cuisson à la chaleur sèche qui convient à n'importe quelle forme de poisson, que ce soit le poisson entier et nettoyé, le poisson paré, les darnes ou les filets, et quelle que soit la taille du poisson.

La cuisson au four s'effectue dans un plat à four ou à rôti découvert; si le récipient est couvert ou si le poisson est enveloppé dans du papier d'aluminium, il s'agit alors de CUISSON À L'ÉTOUFFÉE. La surface du poisson a tendance à se dessécher au cours de la cuisson au four . . . Pour y remédier, badigeonner le poisson de beurre fondu ou d'huile, ou le couvrir de sauce.

Étapes à suivre pour la CUISSON AU FOUR:

1. Assaisonner le poisson de sel, de poivre et d'herbes ou épices au choix. Farcir de légumes émincés (poivron vert, champignons, oignon, céleri, etc.) ou d'une farce au pain assaisonnée. Fermer l'ouverture avec de la ficelle ou des broches.
2. Placer le poisson dans un plat à four bien beurré. Badigeonner de beurre fondu ou d'huile ou couvrir de sauce.
3. Cuire à 230°C (450°F) pendant 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 min par po) pour le poisson frais ou décongelé, et pendant 10 à 12 min par cm (20 à 24 min par po) pour le poisson congelé.

Parmi les méthodes destinées à éviter que le poisson se dessèche, on note l'utilisation de légumes pour recouvrir le poisson, par exemple en l'entourant de feuilles de laitue. Les darnes, les filets ou les petits poissons peuvent ainsi être disposés entre des couches de légumes coupés en petits dés ou de chapelure beurrée (c'est-à-dire « au gratin »).

Étapes à suivre pour la cuisson du POISSON AU GRATIN

1. Préparer un mélange de légumes émincés (champignons, oignon, poivron vert, céleri, persil). Disposer environ la moitié de ce mélange au fond d'un plat à four bien beurré, en gardant l'autre moitié pour recouvrir le poisson.
2. Placer les darnes, les filets ou les petits poissons sur le lit de légumes. Assaisonner de sel et de poivre et recouvrir du reste des légumes. Saupoudrer le tout de chapelure fraîche et de noisettes de beurre.
3. Laisser cuire à 230°C (450°F) pendant 5 à 7 min par cm d'épaisseur (10 à 12 min par po) pour le poisson frais ou décongelé, et doubler le temps de cuisson pour le poisson congelé, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

AU GRIL

Il s'agit d'une méthode de cuisson simple et rapide à la chaleur sèche, qui convient aux darnes et aux filets des gros poissons, ainsi qu'aux petits poissons entiers et parés.

Le poisson destiné à la cuisson au gril est généralement coupé en tranches de 2 à 3 cm d'épaisseur (3/4 à 1 1/4 po) pour éviter qu'il se dessèche pendant la cuisson. Il n'est pas nécessaire de décongeler les darnes ou les filets ainsi préparés. Lorsqu'on fait griller du poisson congelé, il faut placer la lèchefrite un peu plus loin de la source de chaleur pour éviter que la surface brûle.

On peut préparer le poisson en le laissant mariner avant la cuisson dans un mélange assaisonné d'huile et de vinaigre, de jus de citron ou de vin.

Au cours de la cuisson au gril, il faut arroser le poisson avec du beurre fondu, de l'huile ou une sauce (par exemple avec la marinade). La lèchefrite doit être bien beurrée, pour qu'on puisse tourner le poisson facilement au cours de la cuisson et le retirer aisément lorsqu'il est cuit pour le servir.

Étapes à suivre pour la CUISSON AU GRIL:

1. Assaisonner le poisson de sel et de poivre et badigeonner de beurre fondu ou d'huile. Si le poisson est mariné, retirer les morceaux de la marinade et les égoutter brièvement. Placer sur une lèchefrite enduite de beurre ou d'huile.
2. Placer la lèchefrite sous un grilloir préalablement chauffé, à 10 cm (4 po) de la source de chaleur pour le poisson décongelé ou frais et à 15 à 20 cm (6 à 8 po) pour le poisson congelé.
3. Laisser griller pendant 5 à 7 minutes par cm (10 à 12 min par po) pour le poisson décongelé ou 10 à 12 minutes par cm (20 à 24 min par po) pour le poisson congelé. Tourner et arroser les darnes plus épaisses à mi-cuisson.

POISSON AU BARBECUE

La cuisson au barbecue est une méthode de cuisson à chaleur sèche à la braise. Elle se distingue du fumage à chaud, car le poisson est cuit plus rapidement et la saveur se développe lorsqu'on ajoute d'autres éléments à la saveur naturelle du poisson, et non grâce à l'exposition prolongée à la fumée au cours d'une cuisson lente.

Cette méthode convient aux poissons entiers nettoyés ou parés, quelle que soit leur taille, et aux darnes ou aux filets de gros poissons, frais ou décongelés.

Le poisson préparé au barbecue est cuit sur un gril ouvert ou dans un gril à poisson plutôt que dans du papier d'aluminium, pour absorber l'arôme du barbecue. Si l'on enveloppe le poisson dans du papier d'aluminium, on obtient un résultat décrit à la rubrique POISSON CUIT À L'ÉTOUFFÉE.

Pour faciliter la manipulation et obtenir les meilleurs résultats, enduire la surface propre et froide du gril d'une couche d'huile végétale vaporisée avant d'y placer le poisson. Empêcher les charbons de s'enflammer au contact de la graisse du poisson ou de la marinade à l'aide d'un vaporisateur rempli d'eau. Éviter de manipuler le poisson pendant la cuisson au barbecue et le retourner une seule fois à la mi-cuisson.

Les espèces adaptées à la cuisson au barbecue sous forme de poisson entier comprennent le corégone, le cisco, la brème, le touladi (la truite grise), l'achigan et le brochet (voir le tableau 5).

On peut aussi faire cuire au barbecue les darnes et les filets, en réduisant en conséquence la durée du traitement au sel et du marinage.

Étapes à suivre pour la CUISSON AU BARBECUE

1. **Préparer le poisson**

Pour un poisson entier nettoyé, retirer la nageoire dorsale et anale, en les coupant avec la pointe d'un couteau tranchant de chaque côté et en les tirant. Couper les autres nageoires avec des ciseaux. Rincer. Pratiquer des incisions de surface peu profondes de 3 à 5 mm (1/8 à 1/4 de po) en diagonale sur les flancs du poisson et le long de la colonne vertébrale (schéma 39).

2. **Saler le poisson**

Frotter la surface entière du poisson avec 30 à 60 g (1 à 2 c. à table) de sel fin, en le distribuant uniformément entre les incisions de surface et l'intérieur du poisson. Laisser reposer entre 5 et 30 min (voir le tableau 3).

3. **Mariner le poisson**

Préparer une marinade en mélangeant les ingrédients suivants dans un bocal d'une pinte:

125 mL	d'huile végétale	1/2 tasse
10 mL	d'huile de sésame	2 c. à thé
75 mL	de vinaigre de vin	1/4 tasse
25 mL	de sherry sec	2 c. à table
25 mL	de sauce de soja	2 c. à table
2 mL	de gingembre moulu	1/2 c. à thé
5 mL	de sucre	1 c. à thé

Placer le poisson salé dans un récipient assez grand pour contenir le poisson et la marinade. Verser la marinade sur le poisson, couvrir et réfrigérer ou placer dans un endroit frais et sombre pendant la période indiquée au tableau 3. Note: un sac en plastique fermé avec des attaches constitue un récipient idéal pour le marinage, car il offre une immersion maximale dans la marinade et, lorsque l'opération s'effectue en plein air, il est hermétique à l'air (et aux insectes).

4. **Retirer le poisson de la marinade**

Farcir l'intérieur du poisson d'un mélange de poivrons et d'oignons tranchés minces, avec quelques brins de persil ou d'aneth. Fermer l'ouverture en accolant les deux bords de la cavité ventrale avec des brochettes au bambou.

5. **Cuisson**

Placer le poisson sur le gril préparé ou dans un gril à poisson et commencer la cuisson. Badigeonner le poisson avec le reste de la marinade plusieurs fois au cours de la cuisson. Tourner le poisson une fois à mi-cuisson.

Pour le temps de cuisson au barbecue, consulter le tableau 3.

POCHAGE

Il s'agit d'une méthode de cuisson à la chaleur humide qui convient à n'importe quelle forme de poisson: des poissons grands et petits entiers et nettoyés, des poissons parés, des filets, des portions de filets, des darnes et des préparations de poisson haché comme les quenelles ou le poisson Gefilte. Le poisson poché peut être servi tel quel comme plat principal, ou bien il peut constituer la première étape ou la préparation d'un autre plat, par exemple un plat mijoté, une salade de poisson ou une garniture de sandwich.

On poche le poisson en le faisant cuire à petit feu dans du liquide sur le point de bouillir (à 80°C à 90°C/176°F à 194°F). La taille du poisson détermine le genre de récipient nécessaire. On peut faire cuire les darnes, les filets et les petits poissons dans n'importe quel récipient couvert, assez profond, pour contenir le poisson en une seule couche ainsi que le liquide de cuisson. Une poêle à frire électrique constitue l'instrument idéal, à cause de sa profondeur, de sa forme et de son système de contrôle de la température.

Pour les poissons de plus grande taille, il faut utiliser une poissonnière, récipient profond, de forme allongée et étroite, muni d'une plaque perforée amovible sur laquelle on dépose le poisson.

Liquides de cuisson appropriés

1. Eau salée. Ajouter 5 mL de sel par litre (1 c. à thé pour 4 tasses).
2. Lait.
3. Court-bouillon de base - un mélange d'eau et d'assaisonnements auquel s'ajoute du vinaigre, du vin et du lait.

Court-bouillon de base

1,25 mL	d'eau bouillante	5 tasses
125 mL	de vinaigre blanc ou de vin	1/2 tasse
100 mL	de céleri haché	1/3 tasse
100 mL	d'oignon haché	1/3 tasse
100 mL	de carottes hachées	1/3 tasse
25 mL	d'épices à marinades	2 c. à table
25 mL	de sel	2 c. à table

Mélanger les ingrédients dans une casserole. Couvrir et mijoter pendant 20 min. Utiliser tel quel ou passer au tamis pour en retirer les épices et les légumes. Donne 1,25 L (5 tasses).

4. Fumet — bouillon de poisson préparé de la même façon que le court-bouillon, mais additionné d'arêtes et de parures de poisson pour obtenir une saveur plus intense.

Note: le court-bouillon qui a été utilisé pour pocher du poisson, puis passé au tamis pour le clarifier, peut se conserver au réfrigérateur (ou au congélateur pendant un maximum de 3 mois), et servir de fumet pour pocher du poisson à saveur délicate. Après l'utilisation, le court-bouillon et le fumet sont utiles pour faire des sauces ou agrémenter le ragoût de poisson, la soupe de poisson, la chaudrée ou le poisson mijoté.

Préparation du poisson à pocher

On « enveloppe » parfois dans de la gaze ou du papier parcheminé les petits poissons, les filets, les portions de filets et les darnes pour faciliter la manipulation pendant et après la cuisson. Sinon, on place le poisson directement dans le liquide de cuisson et on recouvre la surface de papier ciré bien beurré.

Les poissons de grande taille sont généralement bridés avec du fil de cuisine épais pour éviter qu'ils se déforment pendant la cuisson; on les place ensuite sur la plaque de la poissonnière et on les dépose dans le liquide de cuisson.

Étapes à suivre pour POCHER

1. Préparer le liquide de cuisson (en général, un court-bouillon) et verser dans le récipient de cuisson.
2. Placer le poisson préparé dans le liquide de cuisson refroidi (ou froid) de façon à le recouvrir complètement. Faire chauffer le liquide jusqu'à ce qu'il frémisse et commencer à compter le temps de cuisson. Pocher pendant 5 à 7 minutes par cm d'épaisseur (10 à 12 min par po) pour le poisson frais ou décongelé, et doubler le temps de cuisson pour le poisson congelé.
3. Retirer le poisson du liquide et disposer dans un plat de service. Couvrir et garder au chaud dans le four si l'on doit préparer une sauce ou un glaçage. Placer au réfrigérateur si l'on sert le poisson poché froid. Garnir la ligne latérale de fines tranches de citron et de concombre, au goût.

Le liquide de cuisson peut être utilisé pour une sauce ou une garniture

1. **Sauce**

Passer le liquide au tamis, le verser dans une casserole, amener à ébullition et réduire à 1/4 de son volume de départ. Ajouter du beurre, 100 mL pour 250 mL de liquide réduit (1/3 de tasse par tasse) et laisser fondre. Servir comme sauce.

2. **Garniture à la gelée pour poisson froid**

Utiliser le liquide de cuisson chaud, réduit et clarifié (passé à travers plusieurs épaisseurs de gaze ou à travers un filtre en papier) et ajouter de la gélatine non aromatisée et ramollie, dans les proportions de 5 mL pour 250 mL de liquide réduit (1 c. à thé par tasse). Laisser refroidir sans laisser prendre. Verser délicatement sur le poisson réfrigéré, laisser prendre. Ajouter au besoin une seconde couche.

POISSON CUIT À LA VAPEUR

La cuisson à la vapeur est une méthode qui convient à toutes les formes de poisson, grands ou petits, qu'ils soient entiers et nettoyés, parés, en filets, portions de filets ou darnes. Le poisson cuit à la vapeur peut être servi tel quel comme plat principal, ou la méthode peut être utilisée comme préparation du poisson pour un plat mijoté, une salade de poisson ou une garniture de sandwich.

Pour les poissons de grande taille, il faut une poissonnière, décrite à la rubrique POISSON POCHÉ. Pour les poissons plus petits, les darnes ou les filets, on utilise une étuveuse posée dans une casserole.

Lorsqu'on prépare du poisson à la vapeur, il faut brider le poisson de grande taille de la façon décrite à la rubrique POISSON POCHÉ.

Étapes à suivre pour la CUISSON À LA VAPEUR

1. Assaisonner le poisson (si le poisson est gros, on peut le farcir) et placer sur une grille préalablement beurrée.
2. Verser 2.5 à 5 cm (1 à 2 po) d'eau dans le récipient, en ajoutant au besoin de l'aneth ou du persil. Le niveau de l'eau devrait être inférieur à celui de la grille. Chauffer l'eau jusqu'à ébullition pendant 3 à 5 minutes.
3. Disposer le poisson dans l'étuveuse et couvrir. Laisser cuire à la vapeur pendant 5 à 7 min par cm (10 à 12 min par po) pour le poisson frais ou congelé et doubler le temps de cuisson pour le poisson congelé.

POISSON CUIT À L'ÉTOUFFÉ

Il s'agit d'une des méthodes les plus pratiques pour cuire le poisson, que ce soit au four, sur un feu de camp ou au barbecue. Cette méthode convient à toutes les formes de poisson, grands ou petits, qu'ils soient entiers et nettoyés, parés, en filets ou en darnes.

La cuisson à l'étouffée combine la cuisson au four et la cuisson à la vapeur. Le poisson préparé est enveloppé dans du papier d'aluminium ou placé dans un plat couvert. L'humidité naturelle du poisson crée la vapeur qui permet au poisson de cuire et qui ne peut pas s'échapper du paquet bien scellé.

Les poissons de grosse taille peuvent être assaisonnés ou farcis d'un mélange de pain ou d'un choix de légumes émincés (poivrons verts, oignons, céleri, etc.). Les poissons de petite taille, les darnes ou les filets peuvent être assaisonnés de sel, de poivre de d'herbes, par exemple de basilic, de thym, d'estragon ou d'aneth.

Étapes à suivre pour la CUISSON À L'ÉTOUFFÉE

1. Beurrer une feuille de papier d'aluminium ou le fond d'une cocotte munie d'un couvercle.
2. Placer le poisson préparé sur le papier d'aluminium ou dans la cocotte. Au besoin, verser sur le poisson le jus d'un citron pressé. Assaisonner de sel et de poivre (en ajoutant des herbes au choix). Sceller en repliant les bords du papier ou en couvrant hermétiquement la cocotte.
3. Faire cuire dans un four préalablement chauffé à 230°C (450°F) (ou sur un feu de camp ou au barbecue) pendant 5 à 7 min par cm d'épaisseur (10 à 12 min par po) pour le poisson frais ou décongelé, et doubler le temps de cuisson pour le poisson congelé.

POISSON BRAISÉ

Cette technique s'apparente à celle du pochage des filets ou darnes de poissons gros ou petits, ou pour les poissons de petite taille entiers nettoyés ou parés. Le poisson est combiné avec des légumes et des herbes et mijoté dans une petite quantité de liquide utilisé par la suite pour préparer une sauce. Les légumes qu'on emploie (carottes, oignons, céleri) doivent être finement hachés et on peut d'abord les faire sauter dans du beurre. On peut également utiliser le court-bouillon décrit à la rubrique POISSON POCHÉ pour braiser du poisson.

Étapes à suivre pour le POISSON BRAISÉ

1. Verser une petite quantité de court-bouillon ou d'un autre liquide de cuisson (par exemple, vin blanc et eau salée, ou jus de citron et eau salée) dans un récipient. Ajouter les légumes préparés, ainsi que quelques tomates coupées en dés et quelques herbes (persil, basilic, thym, origan). Mijoter ce mélange pendant quelques minutes.
2. Assaisonner le poisson de sel et de poivre.
3. Disposer le poisson sur les légumes dans le récipient. Les filets ou le poisson devraient être à demi recouverts de liquide. Au besoin, ajouter du liquide.
4. Faire chauffer le liquide jusqu'à ce qu'il frémisse et laisser cuire 5 à 7 min par cm (10 à 12 min par po) pour le poisson frais ou décongelé, et doubler le temps de cuisson pour le poisson congelé. Disposer le poisson sur un plat chaud.
5. À l'aide d'une passoire fine ou d'un mélangeur, réduire les légumes en purée. Préparer une base de sauce avec de la farine, du beurre et d'autres ingrédients comme des champignons. Ajouter la purée de légumes. Laisser cuire en remuant jusqu'à épaississement. Napper le poisson cuit et servir.

POISSON À L'ÉTUVÉE

Cette méthode de cuisson à la chaleur humide convient aux filets dépouillés ou aux darnes de poissons gros ou petits. Le poisson doit être coupé en morceaux de taille appropriée.

La méthode du poisson à l'étuvée consiste à faire cuire à petit feu une ou plusieurs sortes de poisson avec quelques légumes et des assaisonnements dans une grande quantité de liquide qui fait partie intégrante du produit final. Le poisson peut être servi dès qu'il est cuit, sans autre traitement. La cuisson du poisson à l'étuvée comprend la préparation des soupes de poisson et des chaudrées.

Étapes à suivre pour le POISSON À L'ÉTUVÉE

1. Débiter des filets dépouillés ou des darnes en morceaux ou en petites portions et arroser de jus de citron.
2. Débiter les légumes en tranches ou en cubes. On peut utiliser des oignons, des poivrons verts, des pommes de terre, des tomates, etc.
3. Faire sauter les légumes (sauf les pommes de terre) dans du beurre ou de l'huile pendant 3 à 5 minutes. Pour les chaudrées, faire sauter les légumes dans du bacon coupé en dés.
4. Retirer les légumes et faire sauter les morceaux ou les portions de poisson, en ajoutant au besoin du beurre ou de l'huile. Retirer les morceaux sautés avec une spatule à fentes et mettre de côté jusqu'au moment voulu.
5. Placer les légumes sautés et tous les autres légumes crus dans une marmite, recouvrir d'eau et ajouter du vin au besoin. (Si l'on prépare une chaudrée « blanche » du genre Nouvelle-Angleterre, utiliser seulement des légumes verts ou blancs, et du lait pour former la moitié du liquide). Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.
6. Ajouter aux légumes cuits les morceaux ou les portions de poisson sauté. Laisser mijoter pendant encore 5 à 10 minutes. Servir aussitôt.

POISSON EN FRITURE

La friture convient aux filets dépouillés ou aux portions de filets de poissons gros ou petits, et aux très petits poissons parés. Le poisson congelé doit être décongelé au moins en partie pour une cuisson uniforme.

On peut enduire le poisson de pâte à frire pour obtenir un enrobage épais et un produit fini à l'extérieur lisse et croustillant; on peut aussi l'enrober de chapelure pour obtenir un produit fini à l'extérieur plus fin et croustillant.

La friture se fait dans l'huile ou de la graisse chauffée à 190°C (375°F). Frire un petit nombre de portions à la fois pour éviter de faire baisser la température de l'huile. Lorsque les portions déjà cuites ont été retirées, il faut attendre que l'huile soit revenue à la température de friture avant d'ajouter d'autres portions.

Étapes à suivre pour la friture enrobée de chapelure

1. Assaisonner de sel et de poivre les portions préalablement découpées.
2. Enrober les portions de la manière suivante: rouler dans de la farine en enlevant l'excédent, tremper dans du lait, de l'œuf battu ou toute autre pâte liquide, puis enduire de chapelure fine, de miettes de biscuit ou de farine de maïs. Enrober seulement les portions qui vont être frites immédiatement.
3. Frire pendant 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Égoutter sur des serviettes en papier et garder au chaud jusqu'au moment de servir.

Étapes à suivre pour la friture enrobée de pâte

1. Préparer une pâte à frire en mélangeant les ingrédients suivants:

250 mL	de farine	1 tasse
15 mL	de poudre à pâte (double action)	1 c. à table
5 mL	de sel	1 c. à thé
250 mL	d'eau (ou la moitié d'eau et la moitié de bière éventée)	1 tasse
15 mL	d'huile végétale	1 c. à table

Mélanger ensemble et laisser reposer pendant 1 heure avant de s'en servir.
2. Rouler les portions dans de la farine, en enlevant l'excédent. Tremper dans la pâte préparée.
3. Transférer immédiatement dans la friteuse et frire pendant 5 - 6 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

POISSON FRIT À LA POÊLE

Cette méthode convient aux poissons de grande taille, débités en darnes ou en filets, ou aux poissons entiers de petite taille, parés ou en filets, ainsi qu'aux produits tout préparés comme les croquettes de poisson.

Le poisson doit être complètement ou partiellement décongelé avant d'être cuit pour qu'on puisse l'enrober facilement.

On peut faire cuire les croquettes de poisson même si elles sont encore congelées.

Étapes à suivre pour le POISSON FRIT À LA POÊLE

1. Enrober le poisson ou le filet dans de la farine assaisonnée, de la chapelure, des miettes de biscuit, de la farine de maïs ou des miettes de flocons d'avoine.
2. Frire à la poêle dans du beurre et de l'huile pendant 5 à 7 min par cm d'épaisseur (10 à 12 min par po) en tournant une fois à mi-cuisson.

POISSON SAUTÉ « À LA CHINOISE »

Cette méthode convient aux filets dépiautés ou aux darnes débitées préalablement en petits morceaux.

C'est la méthode chinoise de cuisson rapide à feu vif avec une petite quantité d'huile végétale dans un récipient profond et arrondi à la base appelé « wok ».

Étapes à suivre pour le POISSON SAUTÉ « À LA CHINOISE »

1. Découper des filets dépiautés ou des darnes en carrés de 3,5 cm de côté (1½ po) et de 1 cm (½ po) d'épaisseur.
2. Saler légèrement les morceaux de poisson et les rouler dans de la fécule de maïs (ainsi que tout autre ingrédient suggéré dans la recette).
3. Faire chauffer le wok (ou la sauteuse) à feu vif pendant 30 s. Ajouter l'huile, faire tourner pour qu'elle s'étale bien, et laisser sur le feu 30 s, en réduisant légèrement la température, au besoin. Ajouter les morceaux de poisson enrobés et faire sauter délicatement pendant 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit ferme et opaque.

Voici une recette de filets sautés « à la chinoise »:

450 g	de poisson préparé (voir étape 1)	1 lb
10 mL	de fécule de maïs	1 c. à thé
1	blanc d'œuf	1
15 mL	d'alcool de riz (saké) ou de sherry sec	1 c. à table
10 mL	de sel	2 c. à thé
75 mL	d'huile végétale	4 c. à table
5 mL	de gingembre frais pelé et finement haché	1 c. à thé
1	oignon vert finement haché	1

Placer le poisson préparé dans un bol. Ajouter la fécule de maïs et bien mélanger avec le poisson. Ajouter le blanc d'œuf, l'alcool de riz (saké) et le sel, et mélanger complètement.

Ajouter l'huile au wok préalablement chauffé et laisser chauffer pendant 30 s, en réduisant au besoin la température à feu modéré. Ajouter le gingembre haché et l'oignon vert émincé et laisser cuire quelques secondes (ne pas laisser brûler). Ajouter les morceaux de poisson enrobés et faire sauter délicatement pendant 1 à 2 min jusqu'à ce que la chair du poisson soit ferme et opaque.

Transférer dans un plat de service chauffé et servir. On peut servir ce plat avec des légumes sautés à la chinoise, du riz et de la sauce aigre-douce.

CUISSON AU FOUR MICRO-ONDES

La cuisson au four micro-ondes est conçue spécialement pour les cas où l'on veut faire cuire du poisson très rapidement et à haute température. Il s'agit d'une variation sur la cuisson à l'étouffée, car la cuisson s'effectue en chauffant l'humidité présente dans le poisson grâce à l'absorption de l'énergie des micro-ondes. Le poisson est généralement couvert pendant la cuisson afin d'éviter de dessécher le poisson et de salir le four.

Il faut toujours décongeler le poisson complètement avant de le faire cuire au four micro-ondes, afin d'assurer une cuisson uniforme. La glace absorbe l'énergie des micro-ondes plus lentement que l'eau, de sorte que la surface risque de cuire tandis que l'intérieur risque de rester gelé.

Pour calculer toutes les durées de décongélation et de cuisson, il faut tenir compte de la « période de repos »; c'est-à-dire de la période qui s'écoule pendant ou après la décongélation ou la cuisson, quand la température de la nourriture s'équilibre pour que le processus de décongélation ou de cuisson se complète.

Comment décongeler le poisson (Pour le poisson entier nettoyé de petite taille, le poisson paré, les filets, les portions de filets, les darnes ou le poisson haché)

Envelopper le poisson sans le serrer dans du papier ciré ou le placer dans un plat couvert ou le laisser dans son emballage d'origine. Décongeler en réglant le four sur FAIBLE PUISSANCE ou DÉCONGELER pendant 4 à 6 min pour 450 g (4 à 6 min par lb). Arrêter le four au bout de 2 à 3 min pour retourner le paquet, puis terminer la décongélation. Laisser reposer 5 à 10 min. Rincer le poisson à l'eau courante froide ou décongeler le poisson au réfrigérateur selon la méthode décrite à la page 29.

Contrairement aux autres méthodes de cuisson, le temps de cuisson au four micro-ondes varie selon la quantité de poisson à cuire. Cependant, la variation est relative et si l'on double la quantité de poisson à cuire on ne double pas nécessairement le temps de cuisson.

Voici un tableau des temps de cuisson approximatifs dans un four à micro-ondes de 700 watts:

— pour 450 g ou 1 lb, compter approximativement 5 min sur HAUTE PUISSANCE (HIGH)

— pour 900 g ou 2 lb, compter approximativement 7 min 30 s sur HAUTE PUISSANCE (HIGH)

— pour 1,35 kg ou 3 lb, compter approximativement 10 min sur HAUTE PUISSANCE (HIGH)

Pour de plus grandes quantités de poisson, faire cuire en plusieurs fois. Ces temps de cuisson peuvent varier légèrement selon les marques de four à micro-ondes.

Pour s'assurer que la cuisson est uniforme, disposer le poisson, les filets ou les darnes en rassemblant les portions les plus fines au centre du four et les portions les plus épaisses ou volumineuses vers l'extérieur du four ou sur le pourtour du plat.

Lorsqu'on fait cuire du poisson au four micro-ondes, il faut arrêter la cuisson lorsque l'extérieur des produits plus épais est opaque, mais que l'intérieur est encore légèrement translucide. Cette partie aura le temps de cuire pendant la « période de repos » et l'extérieur restera tendre. Cette précaution évite de trop faire cuire le poisson.

Comment faire cuire au four micro-ondes les petits poissons entiers nettoyés préparés

1. Assaisonner l'intérieur du poisson ou farcir d'une garniture au pain assaisonnée ou de légumes émincés. Couvrir de papier d'aluminium la tête et la partie plus fine près de la queue.
2. Badigeonner le poisson d'un mélange de beurre fondu, de jus de citron, de sel et de poivre, ainsi que d'herbes selon le goût. Disposer dans le plat avec le muscle épais vers l'extérieur du plat et la cavité ventrale plus fine vers le centre du plat.
3. Recouvrir de pellicule plastique, en repliant un coin pour laisser une aération. Placer dans le four micro-ondes de telle sorte que la partie la plus épaisse du poisson soit tournée vers le bord extérieur.
4. Laisser cuire en réglant sur HAUTE PUISSANCE pendant 6 min pour 450 g (6 min par lb), en divisant le temps de cuisson en deux parties et en tournant le plat à mi-cuisson. Laisser cuire jusqu'à ce que le poisson soit à peine « à point », c'est-à-dire encore légèrement translucide.
5. Laisser reposer pendant 2 à 5 min pour compléter la cuisson.

Comment faire cuire au four micro-ondes des filets ou des darnes

1. Les filets ou les darnes se préparent au naturel ou enrobés de chapelure.
2. Disposer dans un plat de cuisson avec les sections les plus épaisses vers l'extérieur du plat. Badigeonner d'un mélange de beurre fondu, de jus de citron, de sel et de poivre, ainsi que d'herbes selon le goût.
3. Recouvrir de pellicule plastique en repliant un coin pour laisser une aération. Placer le plat au centre du four de telle sorte que les portions les plus épaisses du poisson soient tournées vers le bord extérieur.
4. Laisser cuire en réglant sur HAUTE PUISSANCE pendant 6 min pour 450 g (6 min par lb) — plus ou moins longtemps selon l'épaisseur des darnes ou des filets, en divisant le temps de cuisson en deux parties et en tournant les portions à mi-cuisson. Laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient à peine « à point », c'est-à-dire encore légèrement translucides.
5. Laisser reposer pendant 2 à 5 min pour compléter la cuisson.

POISSON HACHÉ — PRÉPARATION

On prépare le poisson haché avec des filets dépiautés de poissons de grande ou de petite taille. C'est une technique facile pour préparer du poisson complètement débarrassé de ses arêtes et destiné à une grande variété de produits tout préparés, de soupes et de chaudrées. Pour préparer du poisson haché, forcer les filets dépouillés à travers le disque moyen ou à gros trous d'un hachoir à viande, ou passer au robot culinaire équipé d'une lame en acier pendant 10 s.

On peut préparer du poisson haché avec du poisson frais ou surgelé. Il faut éviter de le préparer à l'avance et de le congeler, car le traitement au hachoir brise la structure musculaire et introduit de l'air dans le poisson haché. L'oxygène présent dans l'air fait rancir la graisse du poisson plus rapidement et abrège ainsi la durée de conservation du poisson.

Le poisson haché est utile pour une variété de recettes. Voici quelques unes de ces recettes :

Croquettes de poisson

450 g	de poisson haché	1 lb
75 mL	de chapelure, de miettes de biscuit ou de farine d'avoine	1/4 de tasse
25 mL	d'huile végétale	2 c. à table
1	oignon moyen, finement haché	1
5 mL	de sel	1 c. à thé
1 mL	de poivre	1/4 de c. à thé
2 mL	de paprika	1/2 c. à thé
0.5 mL	de sel d'ail	1/8 de c. à thé
0.5 mL	de sel de céleri	1/8 de c. à thé
5 mL	de persil haché	1 c. à thé

Bien malaxer tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange devienne collant. Diviser en 8 portions égales. Modeler les croquettes. Faire frire à la poêle dans une petite quantité d'huile jusqu'à ce que les croquettes soient bien dorées (environ 5 min de chaque côté). Donne 8 croquettes.

Boulettes de poisson à l'aigre-doux

450 g	de poisson haché	1 lb
1	oignon moyen	1
75 mL	de flocons d'avoine	1/4 de tasse
2 mL	de sel	1/2 c. à thé
1 mL	de poivre	1/4 de c. à thé
15 mL	de sauce de soja	1 c. à table
2 mL	de sel d'oignon	1/2 c. à thé
1	boîte (400 mL) de morceaux d'ananas	1 boîte (14 oz)
45 mL	de fécule de maïs	3 c. à table
100 mL	de sucre roux bien tassé	1/3 de tasse
45 mL	de vinaigre	3 c. à table
10 mL	de sauce de soja	2 c. à thé
75 mL	de ketchup	1/4 de tasse
1	poivron vert, haché grossièrement	1

Mélanger le poisson haché, l'oignon, la farine d'avoine, le sel, le poivre, 15 mL (1 c. à table) de sauce de soja et le sel d'oignon. Bien mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne collant. Modeler une trentaine de boulettes. Faire frire à la poêle dans une petite quantité d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter sur des serviettes en papier.

Égoutter les morceaux d'ananas en conservant leur jus. Ajouter au besoin de l'eau pour obtenir 250 mL (1 tasse de liquide).

Délayer la fécule de maïs dans le mélange d'eau et de jus d'ananas. Verser dans une casserole et ajouter le sucre, le vinaigre, la sauce de soja et le ketchup. Réchauffer à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe et parvienne à ébullition. Ajouter les morceaux d'ananas, le poivron haché et les boulettes de poisson. Laisser mijoter environ 20 min.

Donne 4 à 6 portions.

Chili

45 mL	d'huile végétale	3 c. à table
2	oignons moyens, hachés	2
450 g	de poisson haché	1 lb
1	boîte (400 mL) de haricots rouges (avec leur jus)	1 boîte (14 oz)
1	boîte (400 mL) de morceaux de champignons (avec leur jus)	1 boîte (14 oz)
200 mL	de ketchup	3/4 de tasse
15 mL	de vinaigre	1 c. à table
20 mL	de poudre de chili	1 1/2 c. à table
1 mL	de paprika	1/4 de c. à thé
0.5 mL	de poivre de cayenne	1/8 de c. à thé

Dans une grande casserole, faire revenir les oignons. Ajouter le poisson et faire sauter jusqu'à ce que le mélange commence à s'émietter et à brunir. Ajouter tous les autres ingrédients. Laisser mijoter pendant 1 h en remuant de temps en temps.

Donne 4 à 6 portions.

Ragoût de poisson en cocotte

25 mL	de beurre ou de margarine	2 c. à table
1	oignon moyen	1
450 g	de poisson haché	1 lb
5 mL	de sel	1 c. à thé
2 mL	de paprika	1/2 c. à thé
0.5 mL	de poivre	1/8 de c. à thé
0.5 mL	de sel de céleri	1/8 de c. à thé
1	boîte (300 mL) de crème de champignons concentrée (ou de crème de crevettes, ou de crème de céleri)	1 boîte (10 oz)
200 mL	d'eau	3/4 de tasse
1	paquet (300 mg) de macédoine de légumes surgelés	1 paquet (10 oz)
650 mL	de nouilles aux œufs larges, cuites et égouttées	2 1/2 tasses
200 mL	de chapelure beurrée	3/4 de tasse

Faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter le poisson haché et le faire sauter jusqu'à ce qu'il s'émiette. Ajouter les assaisonnements, la soupe concentrée et l'eau. Porter à ébullition. Ajouter les légumes surgelés et porter à nouveau à ébullition. Ajouter les nouilles et mélanger délicatement.

Placer dans un plat à gratin beurré. Couvrir. Mettre au four chauffé à 190°C (375°F) pendant 45 min. Retirer le couvercle et saupoudrer de chapelure. Laisser encore 10 min au four, jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée.

Donne 4 à 6 portions.

Poisson « Géfilte »

Bouillon

1,25 L	d'eau	5 tasses
1	carotte, en rondelles	1
2	oignons, en rondelles	2
2	branches de céleri, en rondelles	2
5 mL	de sel	1 c. à thé

Préparer le bouillon en ajoutant les rondelles de légumes et le sel à l'eau bouillante. Mijoter pendant 20 minutes.

Mélange de poisson (poisson « Géfilte »)

450 g	de poisson haché (mélange de corégone, de brochet et de brème)	1 lb
1	œuf	1
1	oignon moyen, finement haché ou râpé	1
15 mL	de carotte finement râpée (facultatif)	1 c. à table
20 mL	de chapelure ou de farine Matzo	1 c. à table comble
5 mL	de sel	1 c. à thé
1 mL	de poivre	1/4 de c. à thé

Mélanger les ingrédients selon l'une des méthodes suivantes:

À la main: placer le poisson haché, l'œuf, l'oignon haché, la chapelure, le sel, le poivre et la carotte dans un bol. Battre avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la consistance soit lisse et collante.

Au batteur électrique: placer les ingrédients cités plus haut dans le bol. Battre à vitesse moyenne de 5 à 10 min, jusqu'à ce que la texture soit lisse et collante.

Au robot culinaire: hacher grossièrement l'oignon et la carotte. Passer au robot culinaire équipé de la lame d'acier pendant 10 s. Racler au besoin les parois du récipient. Ajouter le poisson haché, passer au robot culinaire pendant 20 s jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé aux légumes.

Avec les mains mouillées à l'eau froide, former des boulettes de 30 à 45 g (1 à 1½ oz). Les placer dans le bouillon et laisser mijoter 2 à 3 h.

Servir chaud ou réfrigéré avec du raifort au vinaigre.

On peut conserver ces boulettes pour consommation ultérieure en les plaçant au congélateur. Retirer le poisson « Géfilte » du bouillon, empaqueter individuellement et entreposer en paquets bien scellés ou en récipients couverts. Pour réchauffer, préparer à nouveau du bouillon et laisser mijoter brièvement les boulettes de poisson « Géfilte ».

La valeur nutritive du poisson d'eau douce

Une évaluation générale de la composition nutritive du poisson d'eau douce montre qu'il est composé de 65 à 80 % d'eau, de 15 à 20 % de protéines et de 1 à 15 % de matières grasses. Il apporte à un régime varié une contribution importante en vitamines et en minéraux. La teneur en calories des produits de la pêche varie selon la teneur en matières grasses des différentes espèces. Elle varie aussi selon la préparation choisie; un produit enrobé de pâte et cuit en friture contient plus de calories qu'un produit qui a été poché, cuit à la vapeur, au four ou au gril. Une espèce à faible teneur en matières grasses, comme le doré, contient environ 84 cal pour 100 g, alors qu'une espèce à plus forte teneur en matières grasses, comme le touladi (la truite grise), contient environ 163 cal pour 100 g.

Les protéines constituent une des substances nutritives les plus importantes fournies par le poisson et les produits de la pêche. Elles sont nécessaires à la croissance et au maintien du corps en bonne santé. Le poisson est une source de protéines complète et de haute qualité. Sa teneur en protéines est de 15 à 20 %, c'est-à-dire l'équivalent de celle de la viande rouge et de la volaille. Contrairement à certaines viandes, la chair du poisson contient peu ou pas de tissu conjonctif, ce qui le rend facilement assimilable par l'organisme. C'est pourquoi le poisson est particulièrement utile dans le régime alimentaire des enfants, des personnes âgées et des convalescents.

La teneur en matières grasses du poisson varie selon l'espèce, la saison et l'endroit de la prise. La graisse est présente sous la forme d'huiles faciles à digérer et elle est répartie uniformément à travers la chair, à l'exception de quelques zones de réserves de matières grasses le long de la colonne vertébrale, à la base de la cavité abdominale et sous la surface de la peau.

Les produits de la pêche constituent une bonne source de minéraux — phosphore, calcium, iode, cuivre et fluor. Le phosphore et le calcium se trouvent principalement dans les arêtes et la peau du poisson. Si l'on consomme les arêtes ramolies par la cuisson du poisson en conserves, on obtient ainsi une bonne source de ces minéraux. Le poisson d'eau douce est naturellement faible en sodium. À moins que du sel ait été ajouté au cours de la préparation, on peut l'utiliser à volonté dans les régimes sans sel.

Le poisson contient des quantités utiles de vitamines du groupe B. Les vitamines grasses et solubles des groupes A et D sont surtout présentes chez les espèces à chair grasse.

TABLEAU 1 TEMPS DE FUMAGE À CHAUD

Méthode 1 (poisson paré)

Catégorie de poids en grammes (en livres)	Temps de saumurage* (en minutes)	Temps de séchage** (en minutes)	Temps de fumage* (en heures)
100 à 350 (1/4 à 3/4)	15 à 20	60 à 90	1 à 1 1/2
350 à 575 (3/4 à 1 1/4)	25 à 40	60 à 90	1 1/2 à 2
575 à 900 (1 1/4 à 2)	40 à 60	60 à 90	2 à 2 3/4
900 à 1600 (2 à 3 1/2)	60 à 90	60 à 90	2 3/4 à 4

Méthode 2 (filets)

Catégorie de poids en grammes (en livres)	Temps de salaison* (en minutes)	Temps de marinage (en minutes)	Temps de séchage** (en minutes)	Temps de fumage* (en heures)
100 à 225 (1/4 à 1/2)	20	30	30 à 60	1 à 1 1/2
225 à 350 (1/2 à 3/4)	30	30	30 à 60	1 1/2
350 à 450 (3/4 à 1)	40	30	30 à 60	1 1/2 à 2

* Ces durées ne sont que des suggestions destinées à vous guider et elles peuvent être adaptées aux goûts et préférences individuelles.

** La qualité du séchage de surface dépend de l'humidité relative de l'air où a lieu le séchage. Si l'air est calme et humide, le poisson aura besoin d'une exposition maximale pour former une *pellicule*. On obtient de bons résultats lorsque l'air est vif, la température entre 18°C et 24°C (65°F et 75°F) et l'humidité relative entre 60 et 70%.

TABLEAU 2 TEMPS DE FUMAGE À FROID

Méthode 1 (poisson paré)

Catégorie de poids en grammes (en livres)	Temps de saumurage* (en minutes)	Temps de séchage (en minutes)	Temps de fumage* (en heures)	Température de la fumée en degrés Celsius (Fahrenheit)
100 à 350 (1/4 à 3/4)	20 à 40	60 à 90	4 1/2 à 5 1/2	30°C à 32°C (85°F à 90°F)
350 à 575 (3/4 à 1 1/4)	40 à 60	60 à 90	5 1/2 à 6	30°C à 32°C (85°F à 90°F)
575 à 900 (1 1/4 à 2)	60 à 90	60 à 90	6	30°C à 32°C (85°F à 90°F)

Méthode 2 (filets)

Catégorie de poids en grammes (en livres)	Temps de salaison* (en heures)	Temps de séchage** (en heures)	Temps de fumage* (en heures)	Température de la fumée en degrés Celsius (Fahrenheit)
675 à 900 (1 1/2 à 2)	4 à 5	6 à 8	6 à 8	26.5°C à 29.5°C (80°F à 85°F)
900 à 1350 (2 à 3)	5 à 7	8 à 12	8	26.5°C à 29.5°C (80°F à 85°F)
1350 à 2250 (3 à 5)	7 à 9	8 à 12	8	26.5°C à 29.5°C (80°F à 85°F)

* Ces durées ne sont que des suggestions destinées à vous guider et elles peuvent être adaptées aux goûts et préférences individuelles.

** La qualité du séchage de surface dépend de l'humidité relative de l'air où a lieu le séchage. Si l'air est calme et humide, le poisson aura besoin d'une exposition maximale pour former une *pellicule*. On obtient de bons résultats lorsque l'air est vif, la température entre 18°C et 24°C (65°F et 75°F) et l'humidité relative entre 60 et 70%.

TABLEAU 3 TEMPS DE CUISSON AU BARBECUE

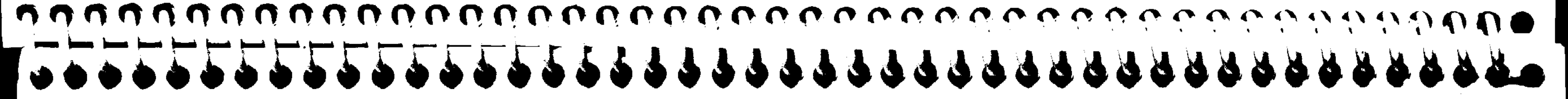
Exemples d'espèces appropriées	Catégorie de poids en grammes (en livres)	Temps de traitement au sel (en minutes*)	Temps de marinage* (en heures)	Temps de cuisson** (en minutes)
poisson blanc (corégone)	225 à 450 (½ à 1)	5 à 10	1½	15 à 20
cisco	450 à 900 (1 à 2)	10 à 15	2½	20 à 35
achigan	900 à 1350 (2 à 3)	15 à 25	3¼	35 à 50
	100 à 350 (¼ à ¾)	5	¾	14 à 18
truite fardée	350 à 575 (¾ à 1)	7 à 10	1½	18 à 25
truite arc-en-ciel	575 à 900 (1¼ à 2)	10 à 15	2½	25 à 35
	900 à 1575 (2 à 3½)	15 à 25	3½	35 à 50
carpe	225 à 450 (½ à 1)	10	1¾	15 à 25
brochet	450 à 900 (1 à 2)	15 à 20	2¾	25 à 40
	900 à 1350 (2 à 3)	20 à 30	3½	40 à 55

* Ces durées ne sont que des suggestions destinées à vous guider et elles peuvent être adaptées aux goûts et préférences individuelles.

** Les temps de cuisson peuvent varier légèrement selon le modèle du barbecue, la proximité du gril par rapport aux charbons de bois et la vitesse de combustion des charbons. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, il faut faire cuire le poisson le plus rapidement possible pour que la chair conserve ses sucs naturels et demeure juteuse et tendre.

TABLEAU 4 RÉSUMÉ DES MÉTHODES DE CUISSON DU POISSON

CLASSIFICATION	MÉTHODE DE CUISSON	DESCRIPTION GÉNÉRALE	CONVIENT À:* **
1. Chaleur sèche (cuisson par chaleur radiante au gril électrique ou à gaz, ou sur des charbons. La chaleur est transférée de l'air à la nourriture).	a. Cuisson au four	Cuisson par exposition directe à une chaleur intense comme celle d'un four; le produit peut être cuit à découvert dans un plat peu profond ou enveloppé dans du papier d'aluminium ou dans un récipient couvert (cuisson appelée alors « à l'étouffée »).	gros poisson: entier nettoyé, paré darnes ou filets. petit poisson: entier nettoyé ou paré.
	b. Cuisson au gril (sur un gril)	Cuisson par exposition directe à une chaleur intense comme celle d'un gril ou de charbons de bois. Les sucs s'évaporent avant d'avoir pu s'écouler, laissant à la surface la plupart des sucs concentrés.	gros poisson: darnes, filets ou portions de filets. petit poisson: paré.
	c. Cuisson au barbecue	Forme spéciale de cuisson au gril sur des charbons ardents ou sur une flamme libre. Souvent accompagnée d'un arrosage à l'aide d'une sauce assaisonnée.	gros poisson: entier nettoyé ou paré. petit poisson: entier nettoyé ou paré.
2. Chaleur humide (cuisson par chaleur transférée à la nourriture par l'humidité (eau) sous forme de vapeur ou de liquide bouillant.)	a. Poisson poché (et aussi cuit à petit bouillon)	Cuisson rapide dans une petite quantité de liquide frémissant (eau salée, lait assaisonné ou court - bouillon). Ce liquide peut ou non faire partie du plat final. Prendre des précautions pour préserver la forme du produit.	gros poisson: entier nettoyé, paré, darnes, filets ou portions de filets. autres: produits à base de poisson haché.
	b. Cuisson à la vapeur	Cuisson à la chaleur transférée par la vapeur soit directement soit indirectement, comme au bain-marie.	gros poisson: entier nettoyé, paré, darnes ou filets. petit poisson: entier nettoyé, paré ou filets.
	c. Cuisson à l'étouffée	Cuisson à la vapeur du produit enveloppé dans du papier d'aluminium.	gros poisson: entier nettoyé, paré, darnes ou filets. petit poisson: entier nettoyé, paré, ou filets.
	d. Poisson braisé	Cuisson lente dans un récipient couvert dans une petite quantité de liquide. Variation sur la technique du poisson poché, avec une espèce de poisson, des herbes et des légumes dans une petite quantité de liquide utilisée ensuite comme sauce.	gros poisson: darnes ou filets. petit poisson: darnes ou filets.
	e. Poisson à l'étuvée	Combinaison de plusieurs variétés de poissons et de légumes mijotés dans une grande quantité de liquide et servis tels quels. Comprend les soupes et les chaudrées.	gros poisson: darnes ou filets, en portions. petit poisson: darnes ou filets, en portions.



3. Friture (chaleur transférée à la nourriture par les matières grasses).	a. Friture	Cuisson par immersion dans des matières grasses. La nourriture est généralement enrobée de pâte à frire, ou de chapelure, avant d'être cuite.	gros poisson: filets dépiautés ou portions de filets. petit poisson: filets dépiautés ou très petits poissons entiers parés. autres: produits à base de poisson haché (petites boules d'apéritif, etc.).
	b. Poisson frit à la poêle	Cuisson dans une couche peu profonde de matières grasses. La nourriture est généralement légèrement enrobée de chapelure ou de farine avant d'être cuite.	gros poisson: darnes ou portions de filets. petit poisson: entier nettoyé, paré ou filets. autres: produits à base de poisson haché (croquettes de poisson).
	c. Poisson sauté « à la chinoise »	Cuisson rapide de petits morceaux de poisson dans une petite quantité de matières grasses et de liquide. (Généralement dans un wok, bien qu'il soit possible d'utiliser une sauteuse de grande taille).	gros poisson: filets dépiautés ou darnes, en morceaux carrés de 4 cm (1½ po). petit poisson: filets dépiautés en morceaux carrés de 4 cm (1½ po).
4. Micro-ondes (cuisson par absorption de l'énergie des micro-ondes en chauffant l'humidité présente dans la nourriture. Particulièrement indiquée pour le poisson).	a. Cuisson au four micro-ondes.	En général, forme de cuisson à l'étouffée avec le poisson enveloppé dans du papier ciré (ou dans un plat couvert) pour retenir les sucs et éviter de salir le four.	gros poisson: darnes, filets ou portions de filets. petit poisson: entier nettoyé, paré ou filets. autres: produits à base de poisson haché.

* Gros poisson = 700 g (1½ lb) et plus
Petit poisson = jusqu'à 350 g (¾ de lb)
Entre ces deux catégories, c'est à vous de juger si le poisson est assez grand et de taille appropriée pour le débiter en darnes, etc.

** Qu'il s'agisse de poisson entier ou paré, on peut le débarrasser de ses arêtes avant la cuisson, selon la méthode décrite à la rubrique **PRÉPARATION INITIALE.**

TABLEAU 5 ESPÈCES DE POISSON D'EAU DOUCE ET MÉTHODES DE PRÉPARATION APPROPRIÉES

MÉTHODES			Omble chevalier	Achigan	Hareng bouffi	Omble fontaine	Chabot	Lotte	Carpe	Barbue	Hareng de lac	Malachigan d'eau douce	Laquaiche aux yeux d'or	Ombre commun	Inconnu	Cisco kiyi	Brème	Brochet	Perchaude	Doré	Truite arc-en-ciel	Saumon	Doré noir	Éperlan	Esturgeon	Cisco	Bar blanc	Corégone
CONSERVATION	conserve maison		●		●	●	●			●	●				●		●	●			●	●		●	●	●		●
	poisson saumuré ou « mariné »		●	●	●	●				●	●	●			●		●	●		●	●	●	●	●		●		●
	caviar		●		●	●		●			●				●			●	●	●	●	●	●		●			●
FUMAGE	fumage à chaud ou cuisson à la fumée	Méthode 1	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			●			●	●	●
		Méthode 2	●			●	●		●	●	●	●			●		●	●		●	●	●			●	●		●
	fumage à froid	Méthode 1		●	●	●		●		●	●		●	●		●					●					●	●	●
		Méthode 2	●						●													●						
CUISSON chaleur sèche	cuisson au four		●	●		●	●	●	●	●		●		●	●			●		●	●	●	●		●	●	●	●
	cuisson au gril		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
	cuisson au barbecue		●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
chaleur humide	poisson poché		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
	cuisson à la vapeur		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
	cuisson à l'étouffée		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●
	poisson braisé		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	poisson mijoté		●			●	●	●	●	●	●	●			●		●	●		●	●	●	●		●	●	●	●
friture	friture			●		●		●		●	●						●	●	●	●	●		●	●		●	●	●
	poisson sauté à la poêle		●	●	●	●	●	●		●	●	●		●			●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
	poisson sauté « à la chinoise »		●	●		●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	●		●	●	●	●		●	●	●	●
autres	micro-ondes		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

TABLEAU 6 Valeur nutritive de quelques espèces de poissons d'eau douce (par portion de 100 g (3½ onces) de poisson cru)
Source: M. Hendzel, chimiste régional, Direction des opérations dans le Sud, Ministère des Pêches et des Océans, Winnipeg

	Calories[1]	Humidité %	Protéines (en g)	Lipides[2] (en g)	Cendre (en g)	Thiamine (en mg)	Riboflavine (en mg)	Niacine (en mg)	Fer (en mg)	Sodium (en mg)	Potassium (en mg)	Calcium (en mg)	Phosphore (en mg)	Cholestérol (en mg)
1. Carpe (Cyprinio carpio)	201	68.8	15.5	15.4	1.1	0.010	0.34	3.80	0.94	53.9	323	8.0	183	54.4
2. Cisco (Coregonus)	111	77.3	16.9	4.8	1.1	0.009	0.38	2.53	0.36	63.6	703	49.4	198	18.5
[3,4] 3. Corégone (Coregonus clupeaformis)	173	69.2	19.1	10.7	1.3	0.013	0.12	2.99	0.27	61.9	317	5.4	230	37.2
4. Doré jaune (Stizostedion vitreum)	91	79.6	18.3	2.0	1.1	0.015	0.52	1.79	0.21	79.8	330	10.9	176	33.5
5. Doré noir (Stizostedion canadense)	78	81.1	17.1	1.1	1.1	0.031	0.39	—	0.44	78.7	318	7.6	186	57.5
6. Esturgeon jaune (Acipenser fulvescens)	179	71.7	16.6	12.5	0.9	0.061	0.31	2.30	1.48	50.3	270	13.5	147	17.5
7. Grand brochet (Esox lucius)	82	80.3	18.3	1.0	1.1	0.008	0.11	3.21	0.15	47.6	362	27.1	183	19.7
8. Inconnu (Stenodus leucichthys)	236	65.0	16.8	18.8	1.0	0.062	0.30	4.44	0.23	36.4	329	16.0	166	43.4
9. Laquaiche aux yeux d'or (Hiodon alosoides)	126	76.8	16.3	6.8	1.0	0.013	0.34	1.80	0.76	70.8	279	92.4	167	36.3
10. Meunier noir ou carpe noire (Catostomus commersoni)	95	80.4	16.5	3.2	1.1	0.005	0.27	1.70	0.39	52.2	678	42.4	164	32.6
11. Omble chevalier (Salvelinus alpinus)	154	71.0	20.2	8.1	1.4	0.306	0.30	9.65	0.23	51.0	551	7.2	257	27.0
12. Truite arc-en-ciel (Salmo gairdneri)	142	74.4	15.7	8.8	1.1	0.026	0.34	2.85	0.34	33.5	402	24.1	—	68.8
13. Touladi (truite grise) (Salvelinus namaycush)	163	72.9	18.6	9.8	1.0	0.010	0.36	3.89	0.24	47.4	304	7.4	167	21.1
14. Perchaude (Perca flavescens)	76	81.1	16.2	1.2	1.3	0.008	0.55	1.83	0.41	64.9	320	110.4	183	15.9

1 Obtenu par des calculs d'après des valeurs pour une composition approximative.

2 Désignations pour la teneur en lipides:
faible teneur en lipides: moins de 5%
teneur moyenne en lipides: 5 à 10%
forte teneur en lipides: plus de 10%

3 D'après J. Tabacheck, biologiste spécialisé dans la nutrition et le poisson, Direction de la recherche arctique et d'eau douce, ministère des Pêches et des Océans, Winnipeg. (1982, communication personnelle).

4 La teneur en lipides du corégone peut varier considérablement selon sa source, allant de 2% jusqu'à 13%, avec une moyenne approximative de 8%.

Bibliographie des livres de recettes de poisson et des sources d'information

Beard, James, 1976. *James Beard's New Fish Cookery.* Little, Brown and Co. (Canada) Ltd, Toronto.

McClane, A.J., 1977. *The Encyclopedia of Fish Cookery.* Holt, Rinehart et Winston, New York.

McClane, A.J., 1981. *McClane's North American Fish Cookery.* Holt, Rinehart et Winston, New York.

Nova Scotia Department of Fisheries. 1982. *Nova Scotia Seafood Cookery.* Province de la Nouvelle-Écosse, ministère des Pêches.

Time-Life Books, 1979. *The Good Cook - Techniques and Recipes. Fish.* Time-Life Books, Alexandria, Virginie.

Des renseignements supplémentaires sur le poisson et la préparation du poisson (y compris un choix de recettes) sont disponibles auprès du ministère des Pêches et des Océans:

Institut des eaux douces
501, rue University
Winnipeg (Manitoba)
R3T 2N6

Centre alimentaire des pêches
401, rue Lebreton
Ottawa (Ontario)
K1A 0E6

DATE DUE

AUG - 9 1999			
			Printed in USA



Imprimé au Canada